فقط یک آسمان

اثر: باگوان راجنیش

ترجمه: مرضیه شنکایی

تیلوپا در سرود و آوایش بنام ماهامودرا می‌گوید:

ماهامودرا وراء تمام کلمات و علائم است،
اما برای تو، ناروپا، که صدیق و وفاداری،
باید گفته شود:
خلاء به تکیه و اعتماد نیازی ندارد
ماهامودرا بر هیچ قرار دارد
بدون تلاش
امّا نرم و طبیعی باقی می‌ماند
کسی که بتواند یوغ را بگسلد
آزادی را بدست آورده‌است.

بخش ۱
تجربه غایت

۱۱ فوریه ۱۹۷۵

تجربه غایت فقط یک تجربه نیست ـ زیرا تجربه کننده در آن محو می شود. و وقتی تجربه کننده ای نبود چگونه میتوان درباره آن تجربه سخن راند؟ چه کسی آنرا بیان خواهد کرد؟وقتی فاعلی نبود مفعول خودبخود محو می شود. حاشیه رود از بین میرود و تنها جریان آن، همان است که وجود دارد. علم هست امّا عالم نیست.

او این مشکل تمام عرفا است آنان به غایت می رسند امّا قادر نیستند آن را برای مریدان و پیروان خود بیان کنند. آنها نمی توانند برای کسانی که بینش عقلی دارند نیز بیان کنند. زیرا باخود آن یکی شده اند) کل وجود آنان بیانگر موضوع است امّا هیچگونه ارتباط و انتقال عقلانی میّسر نیست. با آمادگی شما است که می توانند آن را بازگو نمایند. امکان وقوعش را در درونتان ایجاد میکنند. اگر خود مایل و با آغوش باز طالبش باشید. امّا کلمات قاصرند؛ اشکال و روش ها و مکتب ها کمکی نمی کنند. این مرحله از تجربه به گونه ای است که بیشتر شباهت به حادثه دارد تا یک آزمایش. یک جریان است. شروع دارد امّا ختم نمی شود. داخل آن می شوید امّا با آن جریان پیدا نمی کنید. مثل چکیدن قطره در اقیانوس. و یا

سرازیر شدن اقیانوس در قطره. ترکیب ژرفی از اتحاد. و به سادگی با آن مخلوط می شوید. هیچ چیز در پشت سر بجا نمانده است. حتی کوچکترین اثر. بنابراین چه کسی می تواند با او تماس بگیرد؟ چه کسی از قلهٔ کوه با دنیای درون درّه تماس می گیرد؟ چه کسی به عالم تاریک باز می گردد تا به شما بگوید؟

تمام عرفا، در سراسر دنیا، همیشه در این خصوص برای ارتباط با دیگران ـ احساس عجز و ناتوانی کرده اند. اتحاد ممکن است ولی ارتباط نه. ابتدا این دو مطلب را باید فهمید. ارتباط با اتّحاد متفاوت است. دو قلب با عشق یکی می شوند. امّا ارتباط از طریق دو مغز امکان دارد. اتّحاد از قلبی به قلب دیگر است و یک احساس است. ارتباط علم است و فقط کلمات است که در رابطه بکار گرفته می شود. و همین کلمات است که درک میشوند. طبیعت و ذات کلمات بگونه ای مرده است که هیچ چیز زنده ای با کلمات قابل بیان کردن نیست. حتی در زندگی روزمره، صرفنظر از کمال، حتی در تجربیات معمولی زمانی که به نقطهٔ اوج رسیده اید، وقتی چیزی را واقعاً احساس می کنید و یا مبدل به چیزی شده اید غیرممکن است که بتوانید آن حالت را با کلمات بیان کنید.

در دوران طفولیت عادت داشتم که صبح زود به کنار رودخانه بروم. رودخانه ای کم آب در دره ای کوچک. انگار آبی در آن جریان نداشت. و صبح هنگام که خورشید طلوع نکرده بود فهمیدن اینکه آبی در آن هست ممکن نبود. آرام و بی صدا. کسی برای شنا به آنجا نمی رفت تا سر و صدا براه اندازد. سکوت واقعی برقرار بود. حتی پرندگان آواز نمی خواندند. هیچ صدایی، فقط بی صدایی بود که همه جا را پرمیکرد. و بوی درختان انبه سراسر رودخانه را پر کرده بود.

من عادت داشتم که به آنجا بروم، به دورترین نقاط رودخانه. فقط بنشینم، فقط آنجا باشم. نیازی به انجام دادن کاری نبود. تنها حضورم در آنجا کافی بود. حضور در آنجا در واقع تجربه زیبائی بود. میتوانستم شنا کنم، حمام بگیرم و دراز بکشم و یا گاهی اوقات بخوابم.

وقتی برمی گشتم مادرم می پرسید: تمام صبح را چه می کردی؟ و می گفتم، هیچ کار. در حقیقت کاری نمی کردم. او می گفت: چگونه ممکن است؟ چهار ساعت

کامل را آنجا بودی و هیچ کاری نمی کردی؟ باید می کردی. و او راست می گفت امّا من هم درست می گفتم.

من حقیقتاً هیچ کاری نمی کردم. فقط با رودخانه بودم. و هیچ کاری نمی کردم بلکه میگذاشتم تا چیزها خودشان اتفاق بیفتد. اگر احساسی از شنا داشتم. توجه کنید، اگر احساس میکردم شنا می‌خواهم، شنا می کردم. اگر خوابم می آمد، می‌خوابیدم ولی هیچ کاری را با فشار و زور انجام نمی‌دادم کننده من نبودم. و اولین تجربه من از ساتوری[19] در کنار آن رودخانه آغاز شد. میلیون ها پدیده در آنجا رخ داد. فقط با حضور ساده و بی عمل در آن نقطه.

امّا مادرم پافشاری میکرد. که بایستی بالاخره کاری انجام داد. لذا می گفتم: بسیار خوب، حمّام کردم و سپس نور آفتاب گرفتم. آنوقت او راضی می شد. امّا من نه. زیرا آنچه را که در آنجا اتفاق می‌افتاد، قادر نبودم با زبان بیان کنم. «حمام گرفتن» چه بی‌معنی و نامربوط! بازی و شیرجه در رودخانه و شنا تجربیات عمیقی بود ولی فقط می گفتم حمام گرفتم. این بیان‌گر مفهوم آن نبود. و یا به راحتی می گفتم: رفتم و در کنار رودخانه قدم زدم، نشستم و هیچ کاری نکردم. حتی در زندگی عادی هم شما بی حاصلی کلمات را لمس می کنید. اگر نکنید یعنی زنده نیستید. کاملاً سطحی زندگی کرده‌اید. وقتی برای اولین بار چیزی خارج از توان کلمات اتفاق می افتد آنوقت است که زندگی برایتان آغاز شده است. زندگی بر در شما ضربه زده است. و زمانیکه حقیقت بر در می کوبد، به راحتی به وراء کلمات میروید. لال شده قادر نیستید و کلمه ای را بزبان آورید. حتی ساده‌ترین کلمه را هم در درون خودتان زمزمه نمی کنید. آنچه برای گفتن میسّر است، ضعیف و بی حیات، بی معنی، و فاقد ارزش است. انگار با بکارگیری کلمات در حقّ آن واقعیّت ظلم کرده‌اید. بخاطر بسپارید، «ماهامودرا»[20] غایت تجربه است.

ماهامودرا یعنی اوج انزال[21] با طبیعت. اگر شما کسی را دوست داشته باشید، به هنگام آمیزش با او، دیگر دو تا نیستید. گرچه بدن ها جدا هستند امّا یک

---

۱۹. مرحله‌ای است قبل از کمال مطلق Satori

20. Mahamudra.
21. Orgasm

پل بین آن دو عمل می کند. پل طلائی که دوگانگی را از میان بر می دارد. انرژی از حیات به دوقطب این پل سرازیر می شود. باید برایتان اتفاق بیافتد تا معنی ماهامودرا را بفهمید.

میلیون ها و میلیون ها سال عمیق تر و
میلیون‌ها میلیون‌ها سال مرتفع تر از ماهامودرا است.
اوج انزال با کلیّت است، با جهان است.
و آن حل شدن در سرچشمه وجود است

و این صدای ماهامودراست. چه زیباست که تیلوپا "آنرا آوا" می نامد. میتوان آنرا خواند امّا نمی توان بازگو کرد. میتوانید به رقص درآورید. از آن به رقص می افتید ولی نمی توانید بر زبان بیاورید. آنچنان پدیده ای عمیق است که خواندن تنها گوشه بسیار ظریف و باریک آن می باشد. چه می خوانید مهم نیست، چگونگی آن مهّم است. خیلی از عرفا پس از تجربه غایت به سادگی می‌رقصند. کار دیگری نمی توانند بکنند. با تمام وجود چیزی را میگویند که در آن تمام بدن و فکر و روح، توأماً شریک هستند. در حقیقت آغاز رقص ها با عرفان بود. این طریقی است که با آن ثبات، شادی، خوشی، و سعادت خود را نمایان میسازند. نامعلومی در معلوم وارد شده است. چیزی از ماوراء به زمین آمده است. چه کار دیگری میتوانید بکنید؟ با آن برقصید و زمزمه اش کنید. و این صدای ماهامودرا است.

چه کسی آنرا می خواند؟ دیگر تیلوپایی وجود ندارد. این احساس هیجان است که آنرا می خواند. صدای تیلوپا نیست. تیلوپایی وجود ندارد. تجربه خود مجری شده و می خواند. با جستجو آنرا از دست خواهید داد. زیرا در خلال جستجو، جستجوگر قدرتمندتر می شود. بدنبالش نگردید و او را خواهید یافت. جستجوی بیشتر سد می شود. زیرا هرچه بیشتر بگردید نیّت شما قویتر خواهد شد و شما یک جستجوگر می شوید. پس تجّسس نکنید.

---

۲۲. Tilopa یکی از مرشدهای آئین تانتریک در هندوستان

23. Sutra

این عمیق ترین پیام آواز ماهامودرا است. جستجو نکنید؛ همانطور که هستید بمانید. جای دیگری نروید. هیچکس به خدا نمی رسد. هیچکس نمی تواند، زیرا آدرس را نمی دانید. کجا می خواهید بروید؟ ملکوت را کجا خواهید یافت؟ نقشه ای از آن در دست نیست. نه راهی و نه کسی که بگوید آن کجاست، برعکس: خدا به سمت شما می آید؛ هروقت که آماده باشید. به در شما می زند. هروقت که آماده بودید شما را در می یابد. آمادگی یعنی در دریافت. وقتی کاملاً گیرنده باشید، منیّت وجود ندارد. مثل معبد، توخالی و بدون شخصیت می شوید.

تیلوپا می گوید مثل ساقه بامبو توخالی شوید، عاری از هرچیز. و ناگهان زمانیکه بامبوی توخالی بودید، درهای ملکوت به سمت شما باز می شود. آنوقت است که مبدّل به فلوت[۲۲] می شوید و صداها نواخته می شوند. و ملکوت آمده و نوا آغاز شده است. آن نوای تیلوپا نیست بلکه آوای غایت است.

قبل از ورود به این پدیده زیبا، باید کمی درباره تیلوپا صحبت کرد. مطلبی زیاد از او نمیدانیم، زیرا در حقیقت دربارهٔ این گونه اشخاص نمی توانیم زیاد بدانیم. آنان رد پائی از خود نمی گذارند. جزو تاریخ نمی شوند. در کنار آن می مانند. آنان خود را در جریان اصلی تاریخ داخل نمی کنند. جائیکه تمامی بشریّت در آن مسیر حرکت دارند. اشخاصی مثل تیلوپا در بی توجّهی به خواست ها قدم برمی دارند. و با آسانی از مسیر حرکت بشریّت نیز کنار می روند. جائیکه تاریخ وجود می یابد.

هرچه که بیشتر دور می شوند بیشتر به صورت افسانه در می آیند. وجودشان افسانه است. در زمان هستی نمی یابند. و اینگونه باید باشند؛ زیرا حرکتشان در آنسوی زمان و زندگیشان در ابدیّت است. از دید انسانی ما به راحتی ناپدید می شوند. انگار تصعید شده اند. فقط در لحظهٔ تصعیدشان بخاطر میآوریم که جزئی از ما هستند. به این دلیل مطلب زیادی درباره زندگی تیلوپا نداریم.

و تنها این سرود از او بجای مانده است. و این هدیه تیلوپا است. او این هدیه را به شاگردش ناراپا داد. این نوع هدیه را به هرکسی نمی توان داد ـ مگر

---

۲۲. فلوت یا نی از ابزار موسیقی است.

اینکه عشق عمیق و واقعی وجود داشته باشد؛ و کسی که قادر به دریافت هدایا باشد. و این آواز به نارایا داده شد. شاگردی که قبل از تحویل گرفتن آن میلیون‌ها بار امتحان داد. ایمانش، عشقش، وفاداریش. وقتی جای هیچ شک در او نماند. حتّی ذره‌ای شبهه و قلبش لبریز از عشق بوده این آواز به او تعلیم داده شد. من نیز میخواهم آنرا در اینجا بخوانم. و اگر واقعاً شما هم آماده باشید، میتوان آنرا تعلیم داد. نشان آمادگی شما نداشتن شکّ در فکرتان است. نباید سرکوبش کنید و نباید هم غلبه کنید. زیرا حسّ غالب شدن بر آن در شما خواهد ماند. یا سرکوبش تا ابد در شما خواهد بود و جزوی از ضمیر ناخودآگاه‌تان خواهد شد و تحت تأثیرش واقع می‌شوید. با فکر شکّاک خود نجنگید، سرکوبش نکنید، در عوض، برعکس، بیشتر و بیشتر انرژی خود را صرف باور آن کنید. به سادگی در برابر فکر شکّاک بی‌تفاوت باشید. هیچ کاردیگری نکنید.

بی تفاوتی کلید کار است. بی‌تفاوت باشید. قبولش کنید، آنجاست. انرژی خود را بیشتر صرف اعتماد کنید. نسبت به شک بی‌تفاوت باشید. همکاریتان را با شک با بی‌تفاوتی قطع کنید تا به آن غذا نرسانید. زیرا هرچیزی با توجّه تغذیه می‌شود. حتی اگر در نقطه مخالف شک قرار گرفته باشید، توجه به آن خطرناک است زیرا غذایش است. همکاری با آن. فرد باید بی‌تفاوت باشد. نه لَه و نه علیه آن. در جهت نفع و یا مخالفش توجه نکنید. اکنون سه کلمه را دریافت کرده اید یکی شک[25] است کلمهٔ دیگر باور[26] است و کلمهٔ سوم اطمینان[27] و یا ایمان است. که همان کلمهٔ شرادا[28] در شرق میباشد. شک یعنی دید منفی نسبت به چیزی.

هرآنچه که گفته شود ابتدا از دید منفی نگاه می کنید. علیه آن بدنبال استدلال میگردید. دلایلی عقلی که ضدیّت شما را عقلانی جلوه کند. سپس مرحله باور می رسد. تقریباً مثل شک داشتن است و لی به شکل وارونه. اختلاف زیادی ندارد. این نگرشی مثبت است و بدنبال دلائیل عقلانی برای پشتیبانی ازنگرش خود میباشد. دید شکّاک باور را سرکوفته می کند. فکری که باور می کند شک را

---

25. doubt.
26. belief.
27. trust.
28. Shraddha.

سرکوفته می کند ـ امّا هر دو یکسانند و فرقی در ماهیّتشان نیست.

امّا نوع سوّم که شک را به آسانی از بین میبرد. با ناپدید شدن شک، باور نیز ناپدید می شود ایمان، باور نیست، عشق است. ایمان باور نیست زیرا نیم نمی باشد بلکه کُل است.

ایمان باور نیست، زیرا شکّی در آن راه ندارد. بنابراین چگونه آن را باور دارید؟ ایمان به هر تقدیری عقل گرایی نیست. ایمان اعتماد است. یک اعتماد عمیق، یک عشق. هیچگونه دلیل عقلی برای آن پیدا نمی کنید. پس چه باید کرد؟

هرگز باوری را علیه ایمان بوجود نیاورید. فقط نسبت به شک و باور بی اعتنا باشید. و انرژی خود را بیشتر صرف عشق بکنید زیاد عشق بورزید، عشق بی شرط. نه تنها مرا دوست بدارید، زیرا که امکان ندارد؛ با عشق ورزیدن به راحتی بیشتر دوست خواهید داشت، بیشتر به راه عشق خواهید افتاد. نه تنها به مرشد بلکه، به هرچیزی که در اطراف شما وجود دارد.

به درختان، به سنگ ها، به آسمان و زمین. شما، وجودتان. ماهیت وجودیتان یک پدیده عشق میشوند. سپس اعتماد و ایمان برمی خیزد و در سایه چنین اعتمادی است که آواز ماهاموورا به شما عطا خواهد شد. و تیلوپا دهنده این هدیه است.

پس بخاطر داشته باشید که با همراهی مرشد است که روی سر راه نمی روید. شک و باور هر دو روی سر راه رفتن است. با مرشد با دل خود سفر می کنید. و دل نمی داند شک چیست. دل نمی داند که باور چیست ـ دل به راحتی اعتماد می کند. دل بسان یک طفل کوچک است. یک طفل از دستان پدر آویزان می شود و هرجا که پدر برود بچه هم می رود. نه شک دارد و نه باور. او تجزیه نشده است: نیمی شک و نیمی باور. او کلیّت دارد. تمام است به راحتی هرجا که پدر برود میرود. وقتی یک شاگرد مثل بچه بود، این هدایا از قلّه های مرتفع معرفت به او داده خواهد شد.

وقتی همانند دره عمیقی آماده دریافت شدید، بلندترین قلّه آگاهی به شما داده خواهد شد. تنها درّه است که میتواند قلّه را درک کند. یک شاگرد باید کاملاً

مثل یک زن و رحم او گیرنده باشد. تنها در این صورت است که چنین پدیده‌ای اتفاق می‌افتد، همانطور که در این نغمه آمده است.

تیلوپا استاد و ناروپا شاگرد است و تیلوپا می‌گوید:

ماهامودرا ورا، همهٔ کلمات و علائم است
امّا برای تو، ناروپا، که صدیق و وفاداری،
باید گفته شود که ....

وراءِ کلمات و اشارات است، تمام کلمات و علائم و اشارات. پس چگونه میتوان آن را بیان کرد؟ اگر واقعاً ورای تمام کلمات و اشارات است، چگونه گفته خواهد شد؟ آیا راهی وجود دارد؟ بله راهی هست. اگر ناروپایی باشد راهی هم هست. پیدا شدن یا نشدن راه بستگی به شاگرد دارد.

اگر شاگرد کاملاً آماده دریافت است و هیچ نظری از خود ندارد ـ بی‌قضاوت در درستی یا نادرستی است و نظری از خود ندارد، فکرش تسلیم استاد است، گیرندگی دارد، تهی است، آماده است تا بدون شرط هرچه را به او میدهند بگیرد ـ پس به کلمات و اشارات نیازی نیست. در این حال به او داده میشود. آنرا لا به لای کلمات میشنوید. لا به لای خطوط کتاب می‌خوانید ـ و اکنون کلمات یک معذورند. واقعیّت چیزی است که در کنار کلمات اتفاق می‌افتد.

کلمات حقّه‌اند: یک وسیله‌اند. امر واقعی مثل سایه کلمات را دنبال میکند. و اگر خیلی ذهن‌گرا باشید، به کلمات گوش میدهید. امّا ارتباط میسّر نیست. امّا اگر ذهن‌گرا نباشید متوجّه سایه‌های باریکی میشوید که کلمات را دنبال میکنند. خیلی باریک، تنها قلب انسان قادر به دیدن آن است، سایه‌های نامرئی، امواج نامرئی، امواج نامرئی آگاهی، .... آنگاه ارتباط و اتحّاد به سرعت میسّر میشود.

تیلوپا می‌گوید:...

امّا برای تو ناروپای صادق و وفادار باید گفته‌شود که ....

آنچه را نا گفتنی است باید برای شاگرد گفت. آنچه را که کاملاً نامرئی و نامشهود است باید برای شاگرد مرئی کرد. نه تنها به استاد بلکه به شاگرد هم بستگی دارد. تیلوپا خوش شانس بود که ناروپا را پیدا کرد. تعداد کمی استاد وجود دارندو بدبختانه هرگز نتوانستند شاگردی مثل ناروپا پیدا کنند. بنابراین دستآوردهایشان با رفتن آنان از میان رفت. زیرا کسی نبود که توان دریافت آنها را داشته باشد.

گاهی، استادان هزاران کیلومتر سفر می کنند تا بلکه شاگردی را بیابند. تیلوپا از هند به تبت رفت تا ناروپا را پیدا کند. تیلوپا در تمام هندوستان سرگردان بود. و نتوانست مردی را قابل برای دریافت آن هدیه پیدا کند. کسی که قدر بداند و آنرا جذب کند و دوباره متولد شود. یکبار که ناروپا هدیه را دریافت کرد، کاملاً دگرگون شد و گفته شده که تیلوپا به ناروپا گفت: حالا برو ، ناروپای خود را پیدا کن.

ناروپا نیز از جهت دیگر خوش شانس بود؛ زیرا که توانست شاگردی بنام ماربا[29] پیدا کند و ماربا نیز خیلی خوش شانس بود زیرا توانست شاگردی بنام میلاریا[30] پیدا کند. امّا از بعد از او این رسم از بین رفت. زیرا دیگر شاگردی از این سلاله پیدا نشد. خیلی مواقع شده که دینی به زمین آمده و ناپدید شده. و بسیاری دیگر هم خواهد آمد و ناپدید خواهد شد. یک دین نمی تواند کلیسا شود، فرقه شود. دین بستگی به ارتباط شخص و اتحاد او دارد. آئین تیلوپا تنها در چهار نسل ادامه یافت. از ناروپا به میلاریا و سپس ناپدید شد.

دین درست مثل یک واحد می ماند: بیابان وسیع است و گاهی در بعضی نقاط آن یک واحه پیدا می شود. اگر نداشت جستجو کنید. وقتی یافتید از آن بنوشید. به ندرت اتفاق می افتد.

عیسی مسیح چندین بار به شاگردان گفته من اندک زمانی در میان شما هستم. زمانیکه اینجا هستم ازمن بخورید، بیاشامید. این فرصت را از دست ندهید. بیابان پهناور است. گاهی واحه پیدا می شود و ناپدید می گردد. زیرا واحه ناشناخته می آید و نیاز به لنگری در روی زمین دارد در غیراینصورت پایدار نمی ماند. و آن

---

29. Marpa.
30. Milarepa.

لنگر ناروپا است.

به همین دلیل به شما میگویم که: زمان اندکی هستم؛ این فرصت را از دست ندهید. شما با مشغول کردن خود به جزئیات این فرصت را از دست میدهید. با فکری مغشوش و خسته، له یا علیه چیزی هستید. و خیلی زود واحه ناپدید می شود. همین حالا از آن بنوشید، زیرا بعداً نیز میتوانید درباره آن بیاندیشید. عجله ای نیست. امّا حالا که هست از آن بنوشید.

یکبار که با عیسی و ناروپا نوشیدید، کاملاً تغییر می کنید. تغییر خیلی خیلی آسان است، یک جریان طبیعی است. تمام آنچه که نیاز است، تبدیل شدن خاک پست به خاکی قابل کشت برای دانه. مثل رحمی که دانه را قبول می کند.

ماهودرا وراء تمام کلمات و علائم است.
امّا برای تو ناروپای صدیق و وفادار،
باید گفته شود که ....

نمی توان ادا کرد؛ غیرقابل گفتن است. امّا باید برای ناروپا گفته شود. با آمادگی شاگرد استاد ظاهر می شود. باید هم بشود. وقتی نیاز واقعی بود، باید ارضاء شود. تمام هستی به خواهش شما پاسخ میدهد. امّا باید نیاز باشد. در غیراینصورت میتوانید از تیلوپا، بودا مسیح بگذرید و ممکن است نفهمید که از مسیح گذشتید و یا تیلوپا در این سرزمین زندگی کرد، و هیچکس به سخنانش گوش نداد. علی رغم آمادگی او برای هدیه تجربه غایت. چه اتفاق افتاد؟ بارها در این کشور ـ هند ـ اتفاق افتاده است. بیشتر از جاهای دیگر. زیرا تیلوپاهای زیادی در این جا متولد شده اند. امّا چرا او باید به تبت برود؟ چرا باید بودا به چین برود؟ این سرزمین زیاد می داند؟ غنی شده است. و به همین دلیل مشکل میتوان یک قلب پیدا کرد. سرزمین برهمنان، دانشمندان، عالمان بزرگ و فیلسوفان. آنان تمام وداها را می دانند، تمام اوپانیشادها و کتب مقدس را از حفظ می دانند. اینجا سرزمین مغزهای پُر است. و به همین دلیل بارها اتفاق افتاده است.

حتی من احساس میکنم، بارها با آمدن یک برهمن مشکل میتوانستم ارتباط

با او بگیرم. فردی که خیلی میداند، تقریباً ارتباط با او غیرممکن است ـ زیرا بدون دانستن می داند او عقاید، فلسفه ها و تئوری ها و کتب مقدسه زیادی را جمع آوری کرده که همه تحمیل بر خودآگاه اوست و شکوفایی ندارد. برای او اتفاق نیافتاده بلکه آنچه بدست آورده حاصل دیگران است. در حقیقت زباله است. هرچه زودتر به دور اندازید.

فقط آنچه که برای شما اتفاق می افتد حقیقت است
فقط آنچه که برای درونتان شکوفا می‌شود حقیقت است
فقط آنچه که در درونتان رشد می‌کند حقیقت و زندگی است.

همیشه به یاد داشته باشید: دانش را از دیگران قرض نکنید.

دانش عاریه، حقه ای است برای ذهن؛ پرده ای است روی جهالت. در عمق و مرکز وجودتان جهالت و تاریکی جای دارد. و دانشمندی که دانش را عاریه کرده است کاملاً در را بروی دانش خود بسته است و لذا به سختی میتوان در او نفوذ کرد. و مشکل میتوان دل او را یافت. او نیز تمام ارتباط خود را با دل قطع کرده است. پس برحسب تصادف تیلوپا به تبت و بودا به چین نرفت. دانه باید به دوردست برود؛ زیرا خاک مناسب در اینجا وجود ندارد.

بخاطر داشته باشید: به سادگی میتوان معتاد به دانش شد. زیرا که اعتیاد است، یک داروست. ال اس دی[31] آنقدر خطرناک نیست. ماری جوانا[32] به آن اندازه نیز خطرناک نیست. به طریقی مشابه اند. زیرا ماری جوانا رویائی را نشان میدهد که وجود ندارد. رؤیائی کاملاً وابسته. توهم میدهد. دانش نیز چنین است. و توهم دانستن را به شما می نمایاند. شروع میکند به القاء و توهم دانستن. و قادر به خواندن وداها از حفظ میشوید. شما میدانید چون میتوانید بحث کنید. میدانید چون بسیار منطقی هستید. احمق نباشید! منطق هرگز کسی را به حقیقت نرسانیده است. فکر منطقی فقط بازی است. همهٔ قیل و قال ها پوچ است.

---

31. L.S.D ماده مخدر

32. Marijuana ماده مخدر

زندگی بدون قیل و قال پای برجاست. حقیقت نیاز به استدلال ندارد. فقط نیازمند دل شما است. و نیازمند قیل و قال بلکه به عشق شما، اعتماد و آمادگی تان برای دریافت آن.

ماهامودرا ورا، تمام کلمات و اشارات است.
امّا برای تو، نآروپا، صادق و وفادار
باید گفته شود:
خلاء به تکیه و اعتماد نیازی ندارد.
ماهامودرا را بر هیچ قرار دارد
بدون تلاش
امّا نرم و طبیعی باقی می‌ماند
کسی که بتواند یوغ را بگسلد
آزادی را بدست آورده‌است.

شما هیچ کلماتی را به روشنایی آنها نمی بینید. سعی کنید اختلاف جزئی آنها را دریابید.

خلاء به تکیه نیاز ندارد....

اگر چیزی باشد نیاز به حمایت دارد، نیاز به تکیه دارد. اما اگر هیچ باشد. خلاء باشد، نیازی به حمایت نیست. و این عمیق ترین درک دانایان است: که بودن شما در نبودتان است. گفتن «بودن» غلط است زیرا آن «چیز» نیست، شبیه چیز هم نیست. مثل «هیچ» است. خلاء پهناوری است بدون مرز. یک «آناتما»[33] است. یک بی‌خودی، درون شما یک خود نیست. تمام احساسات فرد غلط هستند. شناختن من به عنوان این یا آن غلط است. وقتی به غایت رسیدید، به عمیق ترین مرحله، ناگهان می فهمید که نه این هستید و نه آن تنها یک خلاء پهناورید... و اگر گاهی نشسته و با چشمان بسته بیاندیشید که چه کسی هستید؟ کجا هستید؟ عمیق تر بروید، وحشت می کنید، زیرا هرچه عمیق تر بروید، عمیق تر احساس می کنید که هیچکس نیستید، هیچ چیز. و به این دلیل است که مردم از مدیتیشن متأثر می شوند. آن یک مرگ است، مرگ منیّت ـ و منیّت فکری است غلط. اکنون

33. anatma

فیزیکدانان از طریق آزمایشات دقیق به همان نتیجه رسیده اند. میگویند مادّه وجود ندارد. بلکه یک ایده است.

یک صخره وجود دارد و شما واقعاً احساس می کنید که ماده است. سر کسی را با آن می شکنید و خون از آن بیرون می زند. و شاید سبب مرگش شوید. امّا از فیزیکدانان بپرسید میگویند: ماده نیست، هیچ چیز در آن نیست. فقط پدیده ای از انرژی است. جریانات انرژی متقاطع بیشماری از این صخره عبور می کنند که به آن ماهیت ماده می بخشند. درست مثل خطوط متقاطع بیشماری که روی یک صفحه می کشید. وقتی همهٔ خطوط از یک نقطه رد شوند، نقطه از آنجا بوجود می آید. نقطه ای آنجا نیست. بلکه از برخورد دو خط متقاطع ایجاد شده. وقتی خطوط زیادی بهم بر می خورند نقطه بزرگتری ایجاد می شود. آیا واقعاً نقطه ای در آنجا وجود دارد. و یا برخورد آن خطوط است که نقطه وهمی ایجاد می کند.

فیزیکدانان می گویند: برخورد جریانات انرژی سبب ایجاد ماده می شوند. و اگر بپرسید این جریانات انرژی چه هستند؟ میگویند آنها ماده نیستند؛ وزن ندارند؛ غیرمادی اند. خطوط غیر مادی سبب ایجاد نقطه وهمی مادّی میشوند. آنچنان مادّی مثل صخره.

بودا به این حقیقت بیست و پنج قرن قبل رسید قبل از «انشتین». که در داخل کسی وجود ندارد. تنها تقاطع خطوط انرژی است که به شما احساس «من بودن» را دست میدهد. بودا میگفت:

> «من» مثل پیاز است. وقتی پوست می کنید پوسته ای دیگر پدیدار می شود. به پوست کردن لایه لایه ادامه میدهید. و بالاخره چه می ماند؟ کل پیاز پوست کنده می شود و هیچ چیز درونش نمی یابید. انسان درست مثل پیاز است. شما پوسته های اندیشه، احساس رامی کنید و بالاخره چه می یابید؟ هیچ چیز.
> این هیچ بودن نیاز به حمایت ندارد.
> این هیچ بودن قائم به ذات است.

و لذا تیلوپا می گوید:

ماهامودرا ورای تمامی کلمات و علائم است.
ماهامودرا تجربه هیچ بودن است. به معنی دیگر شما نیستید.
و وقتی نبودید پس چه کسی است که اینهمه رنج را تحمل می‌کند؟
چه کسی در رنج و ناراحتی است؟
چه کسی مضطرب و غمگین است؟
چه کسی خوشحال و سعادتمند است؟

بودا می گوید:
اگر شما احساس سعادتمندی کنید، دوباره قربانی رنج شده اید. زیرا هنوز وجود دارید. وقتی نباشید، کاملاً نباشید، در عمق وجود نداشته باشید، دیگر رنج و سعادتی نیست. و این سعادت واقعی است. آنوقت به عقب برنمی گردید. هیچ چیز بودن یعنی بدست آوردن همه چیز.

همهٔ تلاش من اینست که شما را به هیچ بکشانم. به خلاء کامل هدایت کنم.

خلاء به تکیه و اعتماد نیازی ندارد
ماهودرا بر هیچ قرار دارد
بدون تلاش
امّا ملزم و طبیعی باقی می‌ماند
کسی که بتواند یوغ را بگسلد
آزادی را بدست آورده‌است.

اولین چیزی که باید فهمید اینست که عقیده به «من» نتیجه عمل فکر است. و گرنه منی در شما وجود ندارد.

روزی از یک بودائی بزرگ، یک مرد روشن بین، دعوت شد تا به پادشاه تعلیم دهد. نامش ناگاسن[34] بود. و پادشاه فرماندهٔ اسکندر بود. وقتی که اسکندر از

*. البته در این نظر بودا جای تأمّل است زیرا از بعد عرفانی او اشاره بر وحدت وجود دارد و اینکه تکثّرات همه از یک واحد قائم به ذات هستند.

34. Nagasen

هند رفت، «می ناندر»[35] را بجای خود گذاشت. نام هندی او «ملیندا»[36] بود. درباره ناگاسِن داستانها شنیده بود، و شایعات زیادی درباره اش وجود داشت. شکوفا شدن یک مرد پدیده ای غیر طبیعی است که به ندرت اتفاق میافتد. و ناگاسِن شکوفا شد. نیرویی ناشناخته در اطرافش بود، انرژی اسرارآمیز. وقتی قدم برمی داشت انگار روی زمین نبود. شاه توجهش جلب شد او را احضار کرد. سفیری که نزد ناگاسن رفته بود، گیج و مبهوت بازگشت. زیرا به او گفته شد: البته اگر شاه دعوت می کند ناگاسن خواهد آمد. امّا به او بگوئید که کسی مثل ناگاسن وجود ندارد، اگر او دعوت کرده خواهم آمد. امّا دقیقاً به او بگو کسی مثل«من» نیست. من نیستم. سفیر حیران شد. زیرا اگر ناگاسِن نبود، چه کسی خواهد آمد؟ ملیندا هم گیج شده بود. گفت: معمّا میگوید. ولی بگذارید بیاید. ملیندا یک یونانی بود و افکار یونانی هم براساس منطق است.

دو طرز فکر در دنیا وجود دارد، هندی و یونانی. هندی‌ها غیرمنطقی و یونانی‌ها منطقی اند. هندی‌ها قدم به اعماق تاریک می گذارند؛ به اعماق وحشی بدون مرز و مبهم و تیره. فکر یونانی در خط منطق قدم برمی‌دارد بر سطحی صاف که هرچیز را بنحوی شرح داده و دسته بندی کرده اند. فکر یونانی قدم در شناخته‌ها می گذارد، و فکر هندی در ناشناخته ها و عمدتاً در غیرقابل شناختن ها. فکر یونانی کاملاً عقلانی است. و فکر هندی کاملاً عکس آن است. پس اگر تناقضات زیادی را در من می بینید ناراحت نشوید. همین راهش است. در شرق تناقض طریقهٔ بیان است.

ملیندا گفت:

ظاهراً این مرد فاقد عقل است. دیوانه شده. اگر نیست چگونه خواهد آمد؟ امّا بگذارید بیاید. خواهم دید. با آمدنش ثابت میکند که دیوانه است.

سپس ناگاسِن آمد. ملیندا در دروازه به پیشبازش شتافت. اولین سخن او این بود:

گیج شده ام شما آمده‌اید در حالیکه گفته بودید نیستم.

ناگاسن گفت:

35. Minander
36. Melinda.

هنوز هم می گویم. بگذارید همین جا روشن کنیم.

جمعیت جمع شد، تمام درباریان حاضر شدند. ناگاسن گفت: شما بپرسید.

ملیندا پرسید:

اول به من بگو اگر چیزی نیست چگونه می آید؟ اگر از اول نیست پس امکان آمدنش هم در بعد نیست. و شما آمده اید. و بودن شما در اینجا منطقی است.

ناگاسن خندید و گفت:

به این راتا[37] نگاه کن: ارابه ای که با آن آمدم. شما به آن یک راتا میگوئید، یک ارابه.

ملیندا گفت:

بله. سپس به مریدانش گفت که اسبها را حرکت دهند. اسب‌ها حرکت کردند.

و ناگاسن پرسید:

آیا این اسبها ارابه اند؟

گفت:

البته نه.

سپس همهٔ قسمت‌های ارابه را باز کردند. کم کم چرخ ها باز شدند و او پرسید:

آیا این چرخ ها ارابه اند؟

و ملیندا گفت:

البته نه.

وقتی همه باز شد و چیزی نماند، ناگاسن پرسید: ارابه‌ای که با آن آمدم کجاست؟... تمام قسمت هایی را که بازکردیم گفتی ارابه نیستند. حالا ارابه کجاست؟ ناگاسن ادامه داد دقیقاً مثل این ارابه، ناگاسن وجود دارد. تمام قسمت‌ها را از او جدا کنید ناگاسن هم ناپدید می شود فقط تقاطع خطوط انرژی: خطوط را پاک کنید نقطه ناپدید می شود. ارابه فقط اتحاد قسمت ها بود. شما هم تلفیق

37. Ratta

قسمت‌ها هستید. «من» هم تلفیقی از قسمت‌ها است. چیزها را حذف کنید و «من» ناپدید می شود. و به این دلیل است که افکار از ضمیر خودآگاه حذف می‌شوند. شما نمی‌توانید بگوئید «من» زیرا من وجود ندارد ـ فقط خلاء باقی مانده است.

با حذف احساسات «من» نیز کاملاً از بین می‌رود. شما هستید در عین حال که نیستید: تنها یک «نبود» بدون مرز، تهی.

و نهایتش این است این مرحله ماهامودرا است. زیرا فقط دراین مرحله است که با ماهامودرا اتحاد پیدا می کنید ـ حالا مرزی نیست، خودی نیسته، و مرزی برای تقسیم خود نیست.

کل فاقد مرز است. شما نیز باید کل شوید ـ ملاقات فقط در آنجا ممکن است. یک استهلاک ـ وقتی خالی شدید، بدون مرز هستید و ناگهان کل می ـ شوید.

وقتی شما نباشید، کل می شوید
وقتی شما هستید، منشی ناخرسایند می شوید.
وقتی شمانباشید، تمام وسعت هستی را برای بودن دارا خواهید بود.

اما اینها باهم تناقض دارند. پس سعی کنید بفهمید: کمی مثل ناراپا شوید، در غیر اینصورت کلمات و علامات برایشان نامفهوم خواهد بود با اطمینان به من گوش دهید. وقتی با اطمینان به من گوش می دهید، به این معنی است که آنرا میدانم. من یک شاهد و گواه هستم. شاید گفتنش امکان پذیر نباشد. هرچیزی برای وصف، خود آن نمی شود. و یا در بیانش قاصر است. من شاهد آن هستم ولی وقتی مرا خواهید فهمید که یک ناراپا باشید. و با اطمینان گوش دهید.

من حکمت تدریس نمی کنم. هم چنین اگر شخصاً آن را تجربه نکرده بودم به تیلوپا توجّهی نمی کردم.

تیلوپا خوب می گوید:

خلاء به تکیه و اعتماد نیازی ندارد
ماهامودرا بر هیچ قرار دارد.
ماهامودرا بر هیچ قرار دارد.

معنی تحت‌اللفظی ماهامودرا، «صورت بزرگ» است، و یا شکل غایت و نهائی. آخرین شکلی که میتوان دارا بود. که وراء آن چیزی ممکن نیست.
ماهامودرا بر هیچ قرار دارد.

هیچ باشید تا همه چیز حاصل شود.
بمیرید و شما یک خدا می شوید.
ناپدید شوید، و شما یک کلیّت می شوید
اینجا قطره ناپدید می شود.
و آنجا اقیانوس، هست میشود.

به خودتان متمسک نشوید ـ این همهٔ کاری است که در زندگی‌های گذشته‌تان انجام داده‌اید:[38] متمسک شدن، ترس از اینکه در صورت چنگ نیانداختن به منیّت در ورطهٔ هلاکت خواهید افتاد.

برای همین ما به چیزهای خیلی ظریف چنگ می‌اندزیم، خیلی جزئی، و همینطور متمسک می شویم. تمسک نشانهٔ پوچ بودن آن است. برای تمسک چیزی لازم است.

سام‌سارا (تناسخ) و یا خود شما، یکبار بگذارید به ورطهٔ هاویه بیافتید. آنوقت خود آن خواهید شد. پس در آنجا مرگی نیست، زیرا چگونه یک هاویه خواهد مرد؟

پس پایانی ندارد، چگونه یک هیچ نهایت دارد؟
یک «چیز» میتواند پایان داشته باشد، و پایان خواهد داشت.
تنها «هیچ» ابدی خواهد بود.
ماهامودرا بر هیچ قرار دارد.

---

۳۸. نویسنده معتقد به تناسخ است و لذا صحبت از زندگی‌های گذشته می کند.

بگذارید آن‌را با مثالی روشن کنم. وقتی شما فردی را دوست دارید، باید هیچ شوید؛ وقتی کسی را دوست دارید باید خود نباشید. و برای همین عشق ورزیدن سخت است. و عیسی میگوید خدا مثل عشق است. او از ماهامودرا اطّلاع داشت. زیرا قبل از آغاز تعلیماتش در اورشلیم، در هندوستان و در تبت بود.[39] و به ملاقات تیلوپا و ناروپا هم رفته بود. و اقامتی هم در دیرهای بودائی داشته. او منظور آنان را از هیچ بودن میدانست. امّا تلاش کرد تمام یافته هایش را در اصطلاحات یهودی پیاده کند. پس همه چیز بهم خورد.

نمی توانید مفاهیم بودائی را در اصطلاحات یهودی ترجمه کنید. غیرممکن است. زیرا اصطلاحات یهودی وابسته به واژه های مثبت است در حالیکه بودائی کاملاً نفی کننده و پوچ گرا است: هیچ بودن، تهی بودن، امّا گاه در کلمات عیسی اشارات مجملی به آنها است. وقتی میگوید خدا عشق است اشاره به چیزی دارد، این اشاره چیست؟

وقتی کسی را دوست دارید باید بی«خود» شوید. اگر خود باقی بمانید، عشق را نیافته اید. وقتی کسی را دوست دارید حتی برای یک لحظه کوتاه؛ بین دوطرف جریانی پیدا می شود. آنجا دو هیچ وجود دارند. نه دو شخص. اگر تا کنون از عشق تجربه ای داشته اید، میتوانید آنرا درک کنید.

دو عاشق در کنار یکدیگرند، یا دو هیچ. تنها در این زمان ملاقات امکان دارد. زیرا سدها شکسته شده اند، و مرزها به سوئی افکنده شده اند، انرژی از یک سو به سوئی دیگرسرازیر می شود، مانعی در سر راه نیست. و تنها در این لحظه اتحاد امکان دارد.

وقتی دو کس عشق می ورزند، و اگر هر دو خود نباشند، هیچ باشند، سپس اتحاد حاصل می شود. آنوقت انرژی بدنشان، تمام وجودشان، شناخت خود را رها می کنند و دیگر خود نیستند. در ورطه افتاده اند. امّا این فقط در یک لحظه امکان دارد. دوباره باید آن را بدست آورد. دوباره جنگ می اندازند. و به همین دلیل مردم از عشق هراسانند.

---

۳۹. به عقیده نویسنده عیسی(ع)در زندگی قبلی اش در هندوستان بوده است.

در عشق عمیق مردم از دیوانگی می ترسند، از مردن می ترسند، و بیم دارند که چه اتفاق خواهد افتاد. ورطه دهانش را باز می کند و تمام هستی را می بلعد. و شما ناگهان آنجا هستید. به درونش سقوط می کنید. مردم از عشق فرار می کنند و با شهوت ارضاء می شوند. و آنان شهوت را عشق می نامند!

عشق شهوت نیست. شهوت میتواند قسمتی از عشق باشد و در آن اتفاق افتد اما شهوت عشق نیست. تابع آن است. شما سعی میکنید با شهوت از عشق پرهیز کنید به خود حسّ عشق را می دهید و در آن حرکت نمی کنید. شهوت درست مثل دانش عاریه می ماند: فکر می کنید میدانید بدون اینکه بدانید. احساس عشق بدون عشق داشتن. درعشق نه شما هستید ونه دیگری. ناگهان دو طرف ناپدید می شوند. اینگونه است ماهامودرا. ماهامودرا اتحاد است با هستی کل. به این دلیل است که در تانترا ـ تیلوپا یک معلم تانتریک است ـ جریان عمیق درونی، یک جریان اتحاد بین دو عاشق ماهامودرا نامیده می شود. در معابد تانترایی تصویر دو عاشق را در مرحلهٔ اتحاد عمیق به تصویر می کشند، و این نشانی برای اتحاد و انزال نهایی است.

ماهامودرا بر هیچ است
بدون تلاش
امّا نرم و طبیعی باقی می ماند.

و این روش کلی تیلوپا است. و روش کلی تانترا: بدون تلاش ..... زیرا با تلاش منیّت قوی تر می شود. با تلاش موجودیت پیدا می کنید.

پس عشق تلاش نیست، نمی توان برایش تلاش کرد. در اینصورت عشقی وجود نخواهد داشت. بدرون آن می افتید، بدون تلاش. خیلی آسان به آن اجازه تجلّی میدهید. بدون تلاش؛ آن یک عمل نیست بلکه یک اتفاق است: بدون تلاش ..... و به همین نحو درباره کل. نهایتا: شما تلاش نمی کنید به آسانی درون آن جاری میشوید.... امّا نرم و طبیعی باقی می مانید. و این راهش است. راه تانترا

یوگا می گوید تلاش کنید، و تانترا میگوید بدون تلاش. یوگا منیّت شرقی شده است. و بالاخره جهش می یابد. امّا تانترا از ابتدا منیّت غیر شرقی بوده است. یوگا در انتها، در اوج، در عمق، به سالک می گوید: حالا منیّت را بدور انداز. فقط در انتها. تانترا همین را در ابتدا و در اولین قدم بیان میکند. به این شکل که در آنجا که یوگا تمام میشود، تانترا شروع میشود. بالاترین قلّهٔ یوگا، شروع تانترا است. و تانترا شما را به شروع غایی می رساند.

یوگا شما را برای تانترا آماده می کند: این همه اش است. زیرا در نهایت باید بدون تلاش و نرم و طبیعی بود.

منظور تیلوپا از نرم و طبیعی چیست؟ با خود نجنگید، نرم باشید، سعی نکنید بنائی از اخلاقیات و شخصیّت در اطراف خود بسازید. خود را زیاد در معرض نظم و انضباط قرار ندهید. وگرنه هر انضباطی حجابی بر روی شما است. بدور خود حصار نکشید. نرم بمانید، جاری شوید، با شرایط به آن جواب دهید. با روپوش شخصیّت به روی خودتان حرکت نکنید: با رفتاری از قبل تعیین شده. نرم باشید مثل آب، نه مثل یخ محکم. نرم بخزید، هرجا که طبیعت می برد، بروید. مقاومت نکنید. به خودتان و هستی تان تحمیل نکنید. امّا جامعه به شما آموزش تحمیل را می دهد: خوب و خوش اخلاق باشید، اینطور و آنطور باشید. و تانترا کاملاً وراء جامعه فرهنگ و تمدن است. میگوید اگر زیاد متمدّن باشید، آنچه را که طبیعی است از دست میدهید و مبدل به یک ماشین می شوید. بدون سیلان و بدون جریان. پس بدور خود بنائی نسازید. زندگی را از لحظه ای تا لحظه ای دیگر بکنید. با هوشیاری. فهم این مطلب عمیق است. چرا مردم سعی در ساختن بنائی بدور خویش دارند؟ پس نیازی به هوشیاری نیست. زیرا با نبودن شخصیتی بدور خود نیاز به آگاهی دارید: تصمیم باید هر لحظه گرفته شود. نه از قبل. باید به موقعیّت جواب دهید: چیزی آنجاست، و شما کاملاً برای آن مهیّا و آماده نیستید ـ باید تماماً بیدار باشید.

برای اجتناب از بیداری مردم حقه ای زده اند. و آن حقّه شخصیت است. اگر خود را بدرون یک نظام بیاندازید. آگاه باشید یا نباشید آن نظام مواظب شما

است. عادت به راستگویی نیاز به نگرانی ندارد. کسی سؤالی می پرسد و شما حقیقت را می گوئید؛ بدون عادت ـ امّا بدون عادت حقیقت مرده است. و زندگی به این سادگی نیست. بلکه پدیدهٔ کاملاً پیچیده ای است. گاهی یک دروغ لازم است. گاهی اوقات هم یک حقیقت می تواند خطرناک باشد. پس شخص باید آگاه و بیدار بماند. بطورمثال، اگر با دروغ شما جان کسی نجات پیدا می کند و اگر با دروغ شما کسی صدمه ای نبیند و زندگی دیگری نجات یابد، شما چه می کنید؟ اگر با فکر خشکی که دارید راست بگوئید، یک زندگی را خواهید کشت.

هیچ چیز با ارزش تر از زندگی نیست، هیچ حقیقتی، هیچ چیز با ارزش تر از زندگی نیست. و گاهی راستگویی شما شخصی را می کشد. چه می کنید؟ فقط برای نجات دادن الگوی ویژه خود و عادت خویش، منیّت خودتان که «یک فرد راستگو هستم» یک زندگی را قربانی می کنید. تنها برای اینکه یک فرد راستگو باشید. فقط همین؟ این خیلی زیاد است. شما دیوانه اید؟ اگر یک زندگی باید نجات یابد، با تصور مردم که شما یک دروغگو هستید، چه چیز نادرست می شود؟ چرا اینقدر نسبت به نظر مردم نسبت به خودتان نگران هستید.

مشکل است! درست کردن یک الگوی مشخصّ آسان نیست. زیرا زندگی در حال تغییر است. هرلحظه وضع تغییر می کند. و یک شخص باید همیشه آماده جواب باشد. جواب با بیداری کامل. همه اش همین است. بگذارید تصمیمات از خود شرایط ناشی شوند نه از پیش تعیین شده فکر خود را از معیار خالی کنید. نرم و بیدار و طبیعی باشید.

و با این وضع است یک فرد را مذهبی گویند در غیر اینصورت، مذهبیّون مرده به حساب می آیند.* آنها به غیر عادات خود عمل می کنند. و ادامه میدهند.- و این یک قید است. و نه آزادی. آگاهی نیاز به آزادی دارد.

نرم باشید: و این کلمه را عمیقاً به خاطر بسپارید. بگذارید در شما نفوذ کند. نرم باشید تا درهر شرایطی بتوانید جاری شوید. به راحتی مثل آب؛ با ریزش

---

*. این به سبب بی اطلاعی نویسنده از وجود مذهب بعلاوه ایمان و عرفان در اسلام است. چه روح لطیف مذهب در آئین اسلام خود بیانگر زنده بودن یک مذهبی است.

آب به درون لیوان شکل آنرا می گیرد. مقاومت نمی کند، نمی گوید این شکل من نیست. اگر بدرون پارچ و یا تنگی ریخته شود شکل آنرا می گیرد. مقاومت نمی کند. این نرم بودن و آزاد بودن است. مثل آب روان باشید. گاهی لازم است به طرف شمال و گاهی هم به طرف جنوب برگردید. باید جهت را عوض کرد. باید جریانتان بر طبق شرایط باشد. فقط چگونگی جریان یافتن را بدانید، کافی خواهد بود. اقیانوس زیاد دور نیست فقط چگونگی جاری شدن را بدانید.

لذا الگویی درست نکنید. - گرچه تمام جامعه سعی در ساختن یک الگو دارند. تمام ادیان نیز چنین هستند. فقط تعداد اندکی از روشن بینان شهامت گفتن چنین حقیقتی را داشته اند. و حقیقت اینست: آزاد و طبیعی باشید. اگر آزاد باشید طبعاً طبیعی هم خواهید بود.

تیلوپا نمی گوید پای بند اخلاقیّات باشید. میگوید طبیعی باشید. و اینها کاملاً در جهت مخالف هستند. یک فرد اخلاقی هرگز طبیعی نخواهد بود. نمی تواند باشد. عصبی نمی تواند باشد زیرا اخلاقیّات به او اجازه نمی دهند. اگر عاشق بشود نمی تواند عشق بورزد زیرا با حضور اخلاقیّات همیشه در راستای آن حرکت می کند. هرگز بدنبال طبیعتش نیست. ولی به شما می گویم: به مرحله ماهامودرا نمی رسید تا وقتی حرکتتان بر طبق الگوهای اخلاقی است. زیرا ماهامودرا یک مرحله طبیعی است. بلندترین قلّه طبیعی بودن. من به شما می گویم: اگر عصبانی شوید باشید ـ امّا در کمال بیداری. عصبانیت نباید آگاهی شما را تحت الشعاع قرار دهد، همه اش همین است. بگذارید عصبانیت باشد، بگذارید اتفاق افتد، امّا کاملاً از آنچه اتفاق می افتد آگاه باشید. نرم و طبیعی. بنگرید چه اتفاق می افتد. کم کم خیلی چیزها ناپدید میشوند. و دیگر اتفاق نمی افتد. بدون تلاشی از جانب شما. هرگز سعی در کشتن آنها نکنید. به آسانی خودشان محو می شوند.

وقتی فردی بیدار باشد، عصبانیّت کم کم ناپدید می شود. احمقانه جلوه می کند ـ نه بد؛ به خاطر داشته باشید که بد ارزش بالائی دارد. به راحتی احمقانه جلوه می کند! نه به این دلیل که بد است و به طرفش نمی روید. به سادگی مسخره و

احمقانه می شود، گناه نیست بلکه احمقانه است. طمع محو می شود زیرا احمقانه است. حسادت محو می شود زیرا احمقانه است.

این ارزش را بخاطر بسپارید. در اخلاقیّات چیزهای بد و خوب هستند در طبیعی بودن چیزهائی عاقلانه و یا احمقانه هستند. فرد طبیعی عاقل است نه خوب. فردی که طبیعی نیست احمق است. هیچ چیز بد و یا خوب نیست. تنها چیزهای عاقلانه و احمقانه وجود دارند. و اگر شما احمق باشید باعث زحمت خود و دیگران می شوید. اگر عاقل باشید هیچکس را نمی‌آزارید، نه دیگران و نه خودتان.

هیچ چیز مثل گناه نیست
هیچ چیز مثل پرهیزکاری نیست
فرد همداش است
اگر مایلید آنرا تقوا بنامید، بنامید
و جهل
اگر آن را گناه بنامید
تنها گناه این است.

پس چگونه جهل خود را به خرَد تبدیل کنیم؟ این تنها تغییرات است. به زور نیست: اتفاق می‌افتد؛ زمانیکه نرم و طبیعی باشید.

... نرم و طبیعی باشید
کسیکه بتواند یوغ را بگسلد
آزادی را بدست آورده‌است

و فرد کاملاً آزادی می شود. در ابتدا مشکل است. زیرا عادات قدیمی شما را به کاری مجبور میکنند.: باید عصبانی شوید ـ امّا عادت قدیمی میگوید لبخندی بر لب بیارید. مردمی را می بینید که لبخند می‌زنند امّا مطمئن هستید که عصبانی اند. عصبانیت را با لبخند خالی می کنند. چیزی را پنهان می کنند. لبخندی دروغین بر

صورتشان نقش می بندد. آنان ریاکارند.

ریاکار یک فرد غیر طبیعی است. در خشم تبسّم می کنید، در تنفّر عشق نشان می‌دهید. آدم کش تظاهر به غم‌خواری میکند. یک ریاکار کاملاً اخلاقی است. کاملاً مصنوعی، یک گل پلاستیکی، زشت بدون فایده، در حقیقت گل نیست فقط تظاهر می کند.

تانترا روش طبیعی است: نرم و طبیعی باشید. سخت است زیرا عادات کهنه شکسته میشود. سخت است زیرا باید در جامعه ای ریاکار زندگی کنید. مشکل است زیرا به هر کجا که میروید با ریا مواجه می شوید. امّا انسان باید از میان آنها رد شود. مشکل است زیرابرای رفتار تصنّعی سرمایه گذاری فراوان و اشتباه صورت گرفته. شاید احساس تنهایی کنید. امّا این فقط یک صورت گذراست خیلی زود دیگران متوجه حقانیّت شما خواهند شد.

بخاطر داشته باشید که خشم و عصبانیت به حقّ بهتر از لبخند تظاهر آمیز است. و فردی که نمی تواند به حق عصبانی شود نمی تواند مورد اعتماد واقع گردد. حداقل او درست و محقّ است. محقّ نسبت به بودنش. هر اتفاقی که بیافتد میتواند رویش حساب کرده و اعتماد کنید.

و این نظر من است: که یک خشم واقعی بهتر از یک لبخند زشت دروغین است و یک تنفّر واقعی زیبائی خاص خود را دارد. درست مثل عشق واقعی.- زیرا زیبائی با حقیقت همراه است. نه با تنفّر کاری دارد و نه با عشق. زیبائی حقیقت است. حقیقت یعنی زیبائی به هر شکلی که هست. یک فرد واقعی مرده بسیار زیباتر است از یک فرد زنده دروغین. زیرا حداقّل کیفیّتی از حقیقت بودن را داراست.

زن ملانصیرالدین مُرد. همسایگان جمع شدند. ملاّ ایستاده بود، بدون احساس، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده. همسایگان گریه وزاری می کردند و گفتند: برای چه آنجا ایستاده ای ملاّ؟ او مرده است!

ـ صبر کنید. او آنقدر دروغگو بود که من باید حداقل سه روز صبر کنم تا ببینم واقعاً مرده است یا نه.

امّا به خاطر داشته باشید، زیبائی حقیقت است، حق و درست است. درست باشید تا شکوفا شوید. با درستی بیشتر، اندک اندک متوجه دور شدن بسیاری از چیزها میشوید، خودبخود دور می شوند. و یکبار که فنّ آنرا بدانید، بیشتر و بیشتر نرم و طبیعی می‌شوید. و تیلوپا می گوید:

کسی که بتواند یوغ را بگسلد،
آزادی را بدست آورده‌است.

یکبار که درست و بحق شدید، در برویتان باز می شود. امّا آنقدر دروغگو هستید و متظاهر و ریاکار که عمیقاً نادرست و ناحقّ هستید. و به این دلیل فکر می کنید که آزادی خیلی دور است. اینطور نیست! زیرا کسی که درست است، آزادی و حالت طبیعی است. آنقدر طبیعی مثل همهٔ چیزها.

آنگونه که آب به اقیانوس سرازیر می شود
آنگونه که بخار به آسمان بلند می شود
آنگونه که خورشید گرم و ماه سرد است
پس آزادی برای یک وجود درست و به حقّ است.

در این خصوص لاف زده نمی‌شود. باید به مردم بگوئید که آنرا بدست آورده‌اید. وقتی از لین‌جی[40] پرسیدند: چه اتفاقی برایتان افتاد؟ مردم میگویند به روشن بینی رسیده‌اید؟ شانه ها را بالا انداخت، گفت: چه اتفاق افتاد؟ هیچ چی، من در جنگل درخت می شکستم و آب به معبد می بردم. آب را از چاه می بردم و هیزم می شکستم، زیرا زمستان نزدیک است. شانه هایش را بالا انداخت. با حالتی معنی دار. او میگوید هیچ چیز اتفاق نیافتاده. چه سؤالی بی‌معنی! طبیعی است: حمل آب از چاه و شکستن هیزم در جنگل. زندگی کاملاً طبیعی است. لکین چنین می گوید: وقتی خوابم می‌آید می خوابم. وقتی گرسنه می شوم، می خورم. زندگی کاملاً طبیعی.

40. Linchi

نرم و آزاد بودن یعنی داشتن زندگی طبیعی. زندگی لاف زدن نیست. که انگار چیزی بزرگ بدست آورده اید. غیرعادی نیست. کاملاً طبیعی است. فقط خودتان باشید. پس چه باید کرد؟

بدور اندازید هیجانات را. بدور اندازید ریا را. بدور اندازید آنچه را که به عنوان فرهنگ و تمدن در اطراف طبیعی بودنتان کاشته اند. طبیعی باشید. در ابتدا سخت است. امّا فقط در ابتدا. یکبار که به آن عمل کنید، دیگران حس می کنند که چیزی در شما اتفاق افتاده است زیرا درست بودن مثل مغناطیس قوی است.

آنها احساس می کنند چیزی در شما بوقوع پیوسته: این مرد دیگر جزوی از ما نیست، کاملاً فرق کرده. متضرّر نمی شوید زیرا فقط چیزهای ساختگی را رها خواهید کرد.

و زمانیکه تهی بودن را با بدور انداختن چیزهای تصنّعی، تظاهرات، ماسک ها تجربه کردید، سپس طبیعی بودن در شما جاری خواهد گشت. و آن به فضا نیاز دارد.

خالی باشید، نرم و طبیعی؛ بگذارید اساس زندگی شما شود.

ادامه آوا:

اگر کسی با خیره شدن به فضا هیچ را ببیند
اگر با فکر، کسی فکر را مشاهده کند
آن فرد فاصله‌ها را خراب می کند
و به بودا می‌رسد
ابرها که در آسمان سرگردان هستند
نه ریشه‌ای، نه خانه‌ای
و نه افکار خاص
در ذهن سرازیر می شوند
یکبار که فکر خویش دیده شد
تبعیضات بدور انداخته می شود
در فضا است که صورت‌ها و رنگها شکل‌می‌گیرند،
نه سیاه و نه سفید فضا را نمی‌آرایند
از ذهن ـ خود همه چیز جاری می شود
ذهن نه با تقوا و نه با شرارت لکه دار نمی شود.

بخش ۲
مشکل اصلی تمام مشکلات

۱۲ فوریه ۱۹۷۵

مشکل اصلی تمام مشکلات، خود فکر است.

پس اولین چیزی را که باید فهمید چگونگی فکر است. از چه چیزی ساخته شده؟ علت است یا معلول؟ ماده است یا مثل خواب می‌ماند؟ و تا وقتی که ماهیت فکر را ندانید نمی‌توانید مشکلات زندگیتان را حل کنید.

از قدرت تلاش زیادی برخوردارید امّا اگر در حلّ مسایل ساده زندگی خود تلاش کنید شکست خواهید خورد. واقعیت دارد. زیرا در حقیقت هیچ مشکل شخصی وجود ندارد. مشکل فکر است. اگر شما این مشکل و آن مشکل را حل کنید، کمکی به شما نمی‌شود زیرا ریشه هنوز دست نخورده باقی است.

درست مثل قطع کردن شاخه های درخت و کندن برگ ها. امّا هنوز از ریشه نیانداخته اید. برگ های جدیدی خواهد روئید و شاخه های جدیدی سربرخواهند آورد ـ حتی بیشتر از گذشته حرس کردن به ضخیم تر شدن تنه درخت کمک می کند. تا وقتی ندانید چگونه ریشه را قطع کنید جدالتان بیفایده است. احمقانه است. خودتان را نابود می کنید نه درخت را. در نزاع انرژی خود را هدر خواهید

داد. وقت و زندگیتان را. و درخت قوی و قوی تر می شود. متعجب خواهید شد که چه اتفاقی می افتد. زیاد کار می کنید، سعی می کنید این و آن مشکل را حل کنید. و آنها بیشتر رشد می کنند. توسعه می یابند. یکی را که حل کنی، ده تای دیگر جایش را می گیرند.

سعی در حل مشکلات ساده فردی نکنید. هیچی نیستند. فکر و ذهن مشکل اساسی است. امّا فکر در زیر زمین پنهان شده است. و به همین دلیل من آنرا ریشه می نامم. زیرا آشکار نیست. وقتی متوجه مشکلی میشوید که روی زمین است و قادر به دیدنش هستید. به همین دلیل شما را گمراه می کند. همیشه به خاطر داشته باشید که آنچه که محسوس است ریشه نیست، ریشه همیشه غیرمحسوس و پنهان است. با آشکار هرگز نجنگید. زیرا جنگ با سایه است. خود را تلف کرده اید ولی تغییری در زندگی شما بوجود نیامده است. دوباره و دوباره همان مشکل سر بر می آورد. زندگی خود را ببینید تا متوجه منظور من بشوید. من از هیچ فرضیه ای درباره فکر بحث نمی کنم. بلکه فقط درباره کنه و حقیقت آن سخن می رانم، حل مسأله فکر یک واقعیت است.

از من می پرسند: چگونه به یک ذهن آرام دست بیابیم؟ میگویم: هیچ چیز مثل یک فکر آرام نیست. هرگز نشنیده اید.

فکر هرگز آرام نیست ـ بی فکری آرامش است. ذهن نوعاً نمی تواند آرام و ساکت باشد. ماهیت فکر تنش و هیجان و اغتشاش است. ذهن هرگز نمی تواند روشن باشد. وضوح ندارد، زیرا طبعاً کدر و مخدّش است. روشن بودن بدون فکر میسّر است. آرامش بدون فکر است. سکوت ممکن است امّا بدون ذهن ـ پس هرگز سعی نکنید تا یک ذهن آرام بدست آورید. در اینصورت از ابتدا در جهت غیرممکن قدم برداشته اید.

پس اولین چیزی که باید فهمید ماهیت ذهن است. فقط این موقع است که میتوان کاری کرد. اگر دقت کنید متوجه می شوید که هرگز به وجودی مثل فکر برنخورده اید. آن یک چیز نیست. یک جریان است. چیز نیست مثل یک ازدحام

است. اذهان مردم وجود دارد امّا آنقدر سریع حرکت می کنند که نمی توانید شکاف های مابین آنها را ببینید. خلاءها دیده نمی شود زیرا آنقدر آگاه و بصیر نیستید. نگاه عمیق لازم است. وقتی چشمان شما عمیق دیدن را یاد گرفتند، قادر خواهید شد تا به سادگی یک فکر، و فکر دیگر و فکر دیگری را ببینید. امّا ذهن را نه. افکار با یکدیگر -میلیون ها فکر با هم- این وهم را در شما ایجاد می کنند که ذهن وجود دارد. درست مثل ازدحام میلیون ها نفر ایستاده در جمعیت را می‌ماند. آیا واقعاً چیزی بنام ازدحام وجود دارد؟ آیا شما ازدحامی بدون جمع افراد می شناسید؟ امّا جمع افراد در کنار یکدیگر احساسی دالّ بر وجود جمعیّت را ایجاد می کنند. فقط افراد وجود دارند.

این اولین نگاه عمیق به ذهن است. ببینید، شما ممکن است افکار را بیابید ولی قادر به یافتن ذهن نیستید. و اگر این تجربه خصوصی شما شود- نه به خاطر گفتهٔ من- نه به سبب آواز تیلوپا درباره آن، نه، این کمکی نمی کند- اگر تجربه شخصی شما شود. اگر دانشی از خود شود، آنوقت خیلی چیزها به سرعت عوض می شود. تجربهٔ عمیقی از ذهن دارید و قادر هستید مسائل بسیار دیگری را تعقیب کنید.

به ذهن بنگرید. کجاست؟ چه هست؟ سرازیر شدن افکار و فاصلهٔ آنها را حسّ می کنید. اگر دقت کنیدمتوجه میشوید که فاصله ها بیشتر از خود افکار است. هر فکر باید از فکر دیگر متمایز و جدا باشد. در حقیقت هر کلمه از کلمهٔ دیگر باید جدا باشد. هرچه عمیق تر می روید فاصله های بیشتری را در می یابید. شکاف های عمیق تر. فکری جاری میشود. فاصله بدون فکر و سپس فکری دیگر، دوباره شکافی دیگر. اگر هوشیار نباشید، قادر به دیدن شکاف ها نخواهید بود. از فکری به فکر دیگر می‌جهید و شکاف را نمی بینید. با آگاهی شکاف های بیشتری رؤیت خواهد شد. و هرچه آگاهی بیشتر شود طول شکاف ها بیشتر شده و به کیلومترها میرسد.

و در آن شکاف‌ها، ساتوری‌ها اتفاق می افتد،
در آن شکاف‌ها حقیقت به در شما ضربه می زند.
و در آن شکافها میهمان می‌آید،
در آن شکاف‌ها خدا شناخته‌می شود.
و یا به هر طریق که بیان شود.
و وقتی بیداری کامل شد،
آنوقت شکاف وسیعی از هیچ بودن است.

درست مثل ابرها: ابرها حرکت می کنند و آنقدر ضخیم اند که نمی توان آسمان پنهان پشت آن رادید. بجای رنگ آبی آن که گم شده ابر رویش را پوشانده است. به دیدن ادامه دهید: یک ابر حرکت میکند و دیگری هنوز جلوی دید شما را نگرفته. و ناگهان نیم نگاهی به آسمان بیکران آبی.

این چنین است درون شما: شما آسمان بزرگ آبی رنگ هستید. و افکار مثل ابرها در اطراف شما هستند. حس کنید. امّا شکاف‌ها و آسمان وجود دارد. «ساتوری»[41] نگاهی است به آسمان و «سامادی»[42] آسمان شدن است. تمام جریان از ساتوری تا سامادی یک نگاه عمیق به ذهن است و دیگر هیچ.

ذهن یک جوهر نیست. فقط افکار وجود دارند. جدا و متفاوت با طبیعت شما. می‌آیند و می‌روند. شما باقی هستید، وجود دارید. مثل آسمان: هرگز نمی‌آید و نمی‌رود، همیشه هست(همانطور که آسمان هست). ابرها می آیند و می‌روند: پدیده هایی زودگذر و فناپذیر. توسل شما به افکار به دارازا نخواهد کشید. باید بروند. تولد و مرگ دارند. افکار از آن شما نیستند. مایملک شما نیستند. آمدنشان مثل ملاقات کنندهای میهمان موقتی است. صاحب‌خانه نیستند. عمیق نگاه کنید تا صاحب‌خانه شوید و افکار میهمان شما. به عنوان میهمان، زیبا هستند؛ ولی اگر فراموش کنید که صاحب‌خانه‌اید، آنها صاحب می شوند و شما

۴۱. Saturi ساتوری همان آواز یا نغمه است و ابتدای هر بخش در این کتاب با یک ساتوری شروع می‌شود.

42. Samadi

مغشوش خواهید شد. و این یعنی جهنّم. شما آقای خانه باشید، و خانه متعلق به شما است و میهمانان سرور شوند. از آنها پذیرائی کنید، مواظبتشان کنید ولی با آنها صمیمی نشوید، و گرنه سرورتان خواهند شد.

ذهن میشود مسأله زیرا شما افکار را درون خود عمیقاً جای دادهاید. آنقدر که فاصلهٔ بین آنها را فراموش کرده اید. و نمی دانید که میهمان اند و باید بروند. همیشه آنچیزی را که ساکن در درونتان است بخاطر بسپارید: طبیعت شما، تائو شما[43]. پیوسته توجّهتان به چیزی باشد که نه می آید و نه می رود. درست مثل آسمان.

گشتالت[44] را عوض کنید: دقیق به میهمانان نشوید؛ ریشه تان مثل صاحب‌خانه قوی شود. ملاقات کنندگان می آیند و می روند.

البتّه بینشان خوب و بد هست امّا نباید نگرانشان شد. یک صاحبخانه خوب در هر دو حال با آنان بخوبی رفتار می کند. بدون هیچ تمایزی. یک صاحب‌خانه خوب فقط یک صاحبخانه خوب است. با فکر بد همان رفتاری را دارد که با فکر خوب. توجّهی به خوب یا بد ندارد. وقتی بین دو فکر خوب و بد فرق میگذارید، چه عملی را انجام میدهید؟ فکر خوب را نزدیک خود و فکر بد را از خود دور می کنید. دیر یا زود با فکر خوب شناخته می شوید و آن صاحب‌خانه تان میگردد. هر نوع فکر وقتی حاکم بر شما باشد ایجاد مشکل می کند. زیرا فکری است متظاهر تا حقیقی. و شما با آن شناخته می شوید. و هویّت بیماری است.

گوردجیف[45] فقط یک چیز را ضروری می دانست. اینکه با چیزی که می آید و می رود شناخته نشوید. صبح می آید و بدنبالش ظهر و شب و شما ثابت هستید: نه به عنوان شما، زیرا یک فکر است. به عنوان یک آگاهی خالص؛ و نه به عنوان اسمتان زیرا آنهم یک فکر است. نه مشکلتان زیرا آنهم یک فکر است، و نه

---

۴۳. Tao تائو در آئین بودائی به معنی راه است. آنان معتقدند که همه چیز مقهور دست تائو است و آنچه که از قبل تعیین شده و سرنوشت یک مخلوق است بدون چون و چرا واقع خواهد شد.

۴۴. قانونی در فیزیک که گردش یک متحرک را بدور محور خاص تعیین می کند.

45. Gurdjieff

بدنتان زیرا روزی خواهید فهمید که آنهم یک فکر است. فقط آگاهی خالص، بدون اسم، یا شکل، فقط خلوص، فقط بی شکلی، بی اسمی، فقط بدیده آگاه بودن ـ فقط آن است که ثبات می آورد.

با هویت ذهن می شوید. اگر هویت بدست آورید بدن می شوید. نام و شکل می شوید ـ هندوان به «ناما» و «روپا»[46] می گویند به معنی نام و شکل. آنوقت صاحب خانه از میان میرود ـ آنوقت ابدیت را فراموش کرده و لحظه و حال برجسته می شوند. لحظه دنیا است و ابد، ملکوت است. پس در نظر داشته باشید که شما صاحب خانه اید و افکار میهمان.

اگر به نگاه کردن ادامه دهید متوجه خواهید شد که: افکار غریبه اند، مزاحم و خارجی اند. هیچ فکری از شما نیست. همیشه از بیرون می آیند. و شما گذرگاهی برای آنها هستید. پرنده ای از دری به خانه ای وارد شده و از در دیگر بیرون میرود: بهمین طریق یک فکر میآید و از شما خارج می شود. تصور می کنید این افکار از شما هستند. همه اش این نیست. به خاطر آن می جنگید: میگوئید این فکر من است: حقیقت دارد و بحث می کنید، شرح میکنید، و مناظره و ثابت می کنید که این فکر من است. هیچ فکری از شما نیست. هیچ فکری اصل نیست. تمام آنها عاریه ، دست دوم هستند. زیرا میلیون ها نفر قبل از شما ادّعای آن را داشته اند. فکر همانقدر خارجی است که یک شیء است. فیزیکدان بزرگ ادینگتون[47] گفته است: هرچه که علم بیشتر به عمق ماده می رسد بیشتر می فهمد که اشیاء همه افکارند. شاید اینطور است. من یک فیزیکدان نیستم؛ شاید او درست بگوید که هرچه در عمق اشیاء فرد برویم به فکر بیشتر شباهت دارند. امّا من میگویم که در درون خود عمیق شوید، افکار بیشتر و بیشتر به اشیاء شباهت دارند. در حقیقت این ها دو روی یک پدیده هستند: یک چیز فکر است، یک فکر یک چیز است. منظورم از گفتن اینکه یک فکر یک چیز است یعنی چه؟ منظورم این است که شما قادرید فکرتان را مثل یک شیء پرتاب کنید. شما قادرید سر یک شخص را با فکر

46. nama and rupa
47. A. Eddington

بزنید. درست مثل یک شیء. میتوانید با فکر یک فرد را بکشید؛ درست مثل خنجری که پرتاب کنید. میتوانید از فکرتان یک هدیه یا یک عفونت بسازید. افکار اشیاء‌اند، نیرواند، امّا متعلق به شما نیستند. بطرفتان می آیند، مدتی در شما هستند و سپس ترکتان می کنند. تمام کائنات پر شده از افکار و اشیاء است. اشیاء جنبه فیزیکی افکارند و افکار بعد معنوی اشیاء اند.

و به همین دلیل که افکار اشیاء‌اند معجزات اتّفاق می افتد. اگر فردی به شما و رفاهتان بیاندیشد، اتّفاق خواهد افتاد، زیرا نیروی متناوبی به طرف شما پرتاب می کند. و به همین دلیل بخشش مفید و خوب است. اگر توسط کسی که دیگر، به شما نمی اندیشد بخشیده شوید، بخشش حقیقت می یابد. زیرا شخصی که هرگز فکر را بکار نمی گیرد، انرژی آن را جمع کرده؛ بنابراین هرچه که بگوید متحقّق خواهد شد. در کلیه آئین های شرقی وقتی که یک فرد مرحلهٔ بی فکری را شروع میکند، با روش هائی بر او تأکید می شود که باید منفی بودن را خاتمه دهد؛ زیرا وقتی به بی فکری برسید و تربیت شما منفی باشد، آنوقت نیروی خطرناکی خواهید شد. لذا شخص قبل ازرسیدن به مرحلهٔ بی فکری باید کاملاً نگرش مثبت داشته باشد. و این فرق بین جادوی سیاه و سفید است.

جادوی سیاه چیزی جز تجمّع انرژی فکر بدون دورانداختن نگرش منفی به پشت سر نیست. و جادوی سفید چیزی نیست جزاینکه فرد انرژی فکر را بدست آورد. و تمام هستی اش را براساس رفتار مثبت قرار داده است. انرژی نگرش منفی سیاه و انرژی رفتار مثبت سفید می شود. پس فکر یک نیروی قوی است. و باید این حقیقت را در درون خوب فهمید و درک کرد. گاهی اوقات اتفاق می افتد که فکر شما مثل یک شیء واقعیّت می یابد. امّا از آنجا که کاملاً مادی فکر می کنید، تصادفی به نظر می رسد. درحالیکه واقعیت را فراموش کرده و به راحتی بی توجّهی می کنید، و بی تفاوت باقی می مانید. خیلی اوقات درباره مرگ کسی می اندیشید و او می میرد.

و تصوّر می کنید تصادفی بوده است. گاهی به یک دوست می اندیشیدو

اینکه چه خوب بود اگر به نزد شما می‌آمد ـ و او در کنار در است و ضربه می‌زند. فکر می‌کنید تصادفی است. ولی نیست. در حقیقت چیزی به عنوان تصادف وجود ندارد. هر معلولی علّتی دارد. این افکار شماست که دنیای اطرافتان را می‌سازد.

افکارتان شیء هستند؛ مواظبشان باشید. با دقّت آنها را در دست گیرید. اگر کاملاً از آنها مطّلع نیستید سبب ناراحتی خود و دیگران نشوید ـ و این کار را کرده‌اید. بخاطر داشته باشید: هنگامیکه برای کسی ناراحتی درست می‌کنید در همان وقت برای خود نیز تهیه دیده‌اید. زیرا فکر شمشیر دولبه است. هم زمان شما را نیز می‌برد.

دو یا سه سال پیش یک اسرائیلی بنام یوری‌ژلر[48] که روی انرژی فکر کار میکرد تجربه ای را در تلویزیون بی بی سی انگلستان به نمایش گذاشت. او قادر بود تا هر چیزی را با انرژی فکر خم کند. شخص دیگری قاشقی را در فاصله ده فوتی یوری‌ژلر نگاه داشت و فقط به آن نگاه میکرد. ناگهان قاشق خم شد. در حالیکه شما با نیروی دست نمی‌توانید خم کنید. ولی او با نیروی فکر توانست. امّا یکی از نوادر پدیده ها که در تلویزیون بی بی سی اتفاق افتاد. حتی یوری ژلر از امکان آن بی اطلاّع بود. هزاران نفر در خانه هایشان مشغول دیدن این آزمایش بودند. وقتی فکرش متمرکز شد، اشیاء خم شدند. خیلی از لوازم در خانه‌های آنها خم و یا خراب شدند ـ هزاران شیء در تمام انگلستان. انگار انرژی گسترش پیدا کرده بود. آزمایش در فاصله ده فوت از تلویزیون انجام می شد و در همین فاصله از تلویزیون در منازل بیننده ها خیلی حوادث اتفاق افتاد: اشیاء خم شده افتادن و بعضی‌ها خراب شدند. خارق العاده بود.

افکار اشیائی قدرتمند هستند. در روسیه زنی هست بنام میخائیلوا.[49] او از فاصله دور با اشیاء خیلی کارها انجام میدهد. قادر است آنها را به طرف خود بکشد. روسیه معتقد به اموری رمزی نیست.ـ یک کشور کمونیست، دهری است ـ لذا آزمایشاتی علمی روی میخائیلوا انجام دادند تا بلکه علت را بیابند. هر بار که

---

48. Uri Geller
49. Mrkhailowa

اینکار را میکرد دو پوند از وزنش کم می شد؛ در نیمساعت دوپوند. یعنی چه؟ یعنی اینکه از طریق افکار انرژی را پرتاب می کنید ـ و اینکارتان آگاهانه است.

ذهنتان بسان آدمی بذله‌گو است
همه چیز را غیر ضروری پراکنده می‌کنید
مردم اطراف خود را نابود می‌کنید
خود را نابود می‌کنید
شما خطرناکید، پیوسته پراکنده می‌کنید

و بسیار چیزها به خاطر شما اتفاق می‌افتد. کار ظریف و بزرگی است. کُل دنیا هر روز بیشتر و بیشتر اسرارآمیزتر می شود. هرچه بیشتر روی زمین زیست کنند، بیشتر افکار را می‌پراکنند.

هرچه به عقب برگردید، زمین را بیشتر در صلح و آرامش می بینید ـ کم و کمتر پراکنده میکردند. در زمان بودا و یا لائوتسه، دنیا خیلی آرام، طبیعی و بهشت بود. چرا؟

اولاً جمعیّت بسیار کم بود و مردم مستعد نبودند تا زیاد فکر کنند. بلکه بجای آن نیایش میکردند. به هنگام صبح اولین کاری که انجام میدادند نماز بود. در عصر آخرین کارشان نماز بود. در طول روز هم همینطور؛ هرگاه وقت پیدا می کردند در درون نماز را زمزمه میکردند.

نماز چیست؟
آمرزش برای همه،
ارسال همدردی با همه،
نماز پادزهری است برای افکار منفی
آن مثبت بودن است.

پس فکر یک شیء و نیروی قوی است و باید با دقّت از آنها استفاده کرد. عادی و بی‌خبر دربارهٔ هرچیزی می اندیشید. مشکل میتوان کسی را یافت که دیگری

را در فکرش نکشته باشد. مشکل میتوان کسی را یافت که هیچ نوع گناه و جنایتی را در ذهنش مرتکب نشده باشد. و آنوقت این حوادث اتفاق می افتد. بخاطر بسپارید، شاید قاتل نباشید ولی تداوم فکر شما در کشتن کسی ممکن است شرایطی را بوجود آورد تا سبب کشته شدن دیگری شود. شاید کسی فکر شما را دریافت کند. زیرا همه‌جا افراد ضعیف‌تر از شما وجود دارند و افکار مثل آب در آنان جاری می شود. بطرف پائین. اگر متداوماً به چیزی بیاندیشید ممکن است فرد ضعیفی آن فکر را دریافت کرده و دیگری را بکشد. و به این دلیل اشخاصی که واقعیت درونی بشر را دریافته اند، اظهار میدارند که هر اتفاقی روی زمین بیافتد تک تک نفرات مسئول اند. هرچه در ویتنام اتفاق افتد نه تنها نیکسون‌ها مسئول اند، هرشخصی که می اندیشد مسئول است. فقط یک فرد نمی تواند مسئول باشد آن کسی است که در مرحلهٔ بی فکری است. و الاّ هر فردی مسئول هر چیزی است که پیش می آید. اگرزمین جهنّم شده به این دلیل است که شما خلقش کرده‌اید و شریک هستید. مسئولیت را به گردن دیگران نیاندازید شما نیز مسئول اید. و آن پدیده زائیده جمع است.

یک بیماری در هر جائی ممکن است غوغا کند: هزاران کیلومتر دورتر از شما انفجاری رخ میدهد فرقی نمی کند، زیرا فکر پدیده برون فضایی است و به فضا نیاز ندارد. و به این دلیل فکر سریع ترین سیّار است. حتّی نور به سرعت آن نمی‌رسد زیرا به فضا نیاز دارد. فکر سریع ترین است در حقیقت زمان و فضا نمی‌خواهد. ممکن است اینجا باشید و درباره مطلبی بیاندیشید و در امریکا اتّفاق افتد. چگونه میتوان شما را مسئول دانست؟ هیچ دادگاهی محاکمه تان نمی کند، امّا در دادگاه نهایی هستی محاکمه خواهید شد. دقیقاً مجازات میشوید. و این علّت بدبختی شما است.

مردم به نزدم می‌آیند و می گویند: ما در حق هیچکس بدی نکرده‌ایم امّا بازهم بیچاره و بدبخت هستیم. شاید کاری نکرده باشید امّا فکر آنرا کرده‌اید ـ و فکر قوی تر از عمل است. یک فرد خود را از انجام دادن عمل حفظ می کند امّا

حفاظتی در قبال فکر ندارد. همه درمقابل فکر آسیب پذیرهستند.

«بدون فکر» یک باید است؛ اگر بخواهید کاملاً از گناه، جنایت، و تمام حوادثی که در اطراف شما می گذرد آزاد باشید ـ و این معنی بودا است.

یک بودا فردی است که بدون ذهن زندگی می کند. بنابراین مسئول نیست. و به همین سبب ما در شرق معتقدیم که بودا کارما[50]ها را جمع نمی کند. هرگز برای آینده آشفتگی جمع نمی کند. او زندگی میکند و راه می رود، حرکت دارد، صحبت میکند، خیلی از کارها را انجام میدهد، پس باید کارما جمع کند زیرا کارما فعالیت است. امّا در شرق حتی اگر بودا قتلی مرتکب شود کارما را جمع نمی کند. چرا؟ و شما حتی اگر کسی را نکشید کارما جمع کرده اید. چرا؟

ساده است:آنچه که بودا انجام میدهد، بدون اشتغال ذهن است او اختیاری از خود ندارد. فعالیت نیست.

او دربارهٔ آن نمی‌اندیشد، اتفاق می‌افتد.
او مجری نیست.
او تهی از درون حرکت میکند
ذهنش از آن خالی است
درباره فعل آن نمی‌اندیشد
امّا اگر هستی به او اجازه دهد که بکند،
او نیز اجازه انجام میدهد
بدون داشتن منیّتی که مقاومت کند
منیّت دیگر کاری ندارد.

و این معنی خالی بودن و بی‌خود بودن است: فقط نبودن، آناتا، بی‌خویش. پس شما هیچ چیز را جمع نمی کنید، لذا مسئول هیچ حادثه ای در اطراف خود نیستید. سپس تغییر می یابید. هر فکر ساده‌ای سبب حادثه ای برای شما و دیگران می شود. آگاه باشید!

---

۵۰. Karma کارما اصل علت و معلول است که هرکاری بازن‌=تابی دارد و گریبانگیر انسان میشود. کارماها، مجموعه نتیجه‌های خوب و بد اعمال است.

امّا وقتی میگویم آگاه باشید، منظورم پروراندن افکار خوب در سر نیست، نه. زیرا با بودن فکر خوب، فکر بد هم در سر خواهید داشت. چگونه خوب بدون بد وجود دارد؟ اگر درباره عشق بیاندیشید درست در کنارش، در پشتش، تنفّر نهفته. چگونه به عشق می اندیشید بدون اندیشه تنفّر؟ شاید آگاهانه نباشد. عشق در قشر آگاه مغز است، امّا تنفر در ضمیر ناخودآگاه است و با هم حرکت میکنند. به همدردی می اندیشید، بیرحمی هم توام با آن است. آیا میتوان به همدردی بدون بیرحمی اندیشید؟ آیا می توان به آرامش بدون اغتشاش اندیشید. آیا می توان درباره «برهماچاریا»[51] یا انزوا بدون شهوت فکر کرد؟ غیرممکن است. زیرا انزوا و ترک دنیا یعنی بدون فکر شهوت. و اگر برهماچاریا براساس اندیشه شهوت قرار گرفته باشد، این چگونه برهماچاریائی خواهد بود. نه کیفیّت کاملاً متفاوتی در نبود فکر هست: نه خوب نه بد، فقط بدون فکر. به راحتی نگاه کنید: خیلی ساده: آگاه باشید امّا فکر نکنید. و اگر فکری داخل شد .... خواهد آمد، زیرا افکار از آن شما نیستند، در هوا معلّق اند. فضای فکر[52] تمام اطراف را پر کرده است. انگار هوا آمیخته با فکر است. هرچه بیشتر آگاه باشید، یک فکر به سادگی ناپدید می شود. ذوب می شود، بیداری، انرژی قویتر از فکر است. بیداری همانند آتش است برای فکر. درست مثل زمانیکه چراغی را در خانه روشن می کنید. تاریکی نمی تواند وارد شود. چراغ را خاموش می کنید ـ ازهر طرف تاریکی داخل می شود. بدون درنگ آنجاست. وقتی در خانه چراغ می سوزد، تاریکی قادر نیست داخل شود. بیداری آتش است: هرچه بیشتر آگاه می شوید، افکار کمتر وارد می شوند.

اگر واقعاً در بیداری فرو روید افکار به هیچ وجه داخل شما نمی شوند. کاملاً باز هستید، انگار انرژی بیداری سنگر شما می شود. و وقتی هیچ فکری داخلتان نمی شود، پس میآیند و میگذرند. آمدنشان را می بینید اندکی نزدیک می شوند و دوباره باز می گردند. آنوقت هرکجا که بخواهید میتوانید حرکت کنید، حتّی به جهنّم ـ هیچ چیز متأثرتان نمی کند. و این معنی روشن بینی است.

---

51. Brahmacharya.
52. Thought _ S. Phere.

حالا سعی کنید آوای تیلوپا را دریابید.

اگر کسی با خیره شدن به فضا هیچ را بیند
اگر با فکر کسی فکر را مشاهده کند
آن فرد فاصله‌ها را خراب می‌کند
و به مقام بودا می‌رسد.

وقتی کسی با خیره شدن به فضا هیچ را ببیند، ... این یک روش است. روش تانترایی: نگاه کردن به فضا درآسمان، بدون نگریستن، با چشمان خالی، امّا نه برای دیدن چیزی: فقط نگاه. گاهی شما در چشمان یک دیوانه نگاهی خالی را می بینید. دیوانه و عالِم وجوه اشتراک ویژه ای دارند. دیوانه صورت شما را می نگرد ولی متوجه می شوید که به صورتتان نگاه نمی کند. بلکه از میان شما می نگرد. انگار از شیشه ساخته شده اید. شفّاف. درست وسط راه او هستید. به شما نگاه نمی کند و شما برای او شفاف اید: ورای شما را می نگرد. به آسمان نگاه کنید. بدون نگریستن به چیزی، زیرا اگر به چیزی بنگرید، ابر جلو می آید: «یک چیز» یعنی یک ابر، هیچ چیز یعنی وسعت آسمان آبی. بدنبال چیزی نباشید وگرنه نگاهتان آنرا خلق می کند: ابری میآید و آنگاه به آن نگاه می کنید. به ابرها چشم ندوزید. حتی اگر وجود داشته باشند به آنها ننگرید. به سادگی نگاه کنید. بگذارید جاری شوند، آنجا هستند. ناگهان لحظه ای میرسد که شما خود را در وضعیّت بدون دیدن می یابید ــ ابرها رفته و تنها اسمان بیکران باقی است. مشکل است زیرا چشمتان متمرکز شده و عادت به دیدن دارد. به نوزادی که روز اول تولدش است نگاه کنید. چشمان او مثل یک عالم است ــ و یا یک مرد دیوانه: چشمانش نرم و سیّال است. او قادر است هر دو چشم را به یک مرکز هدایت کند. میتواند چشمانش را در گوشه های دوری جاری کند ــ هنوز دید ثابتی ندارد. سیستم چشمی او مثل مایع است. هنوز دستگاه عصبی اش محکم نشده؛ همه چیز جاری و سیلان است. پس نگاه نوزاد متمرکز به شیء نیست. یک نگاه دیوانه وار. نگاهی مثل

نگاه نوزاد باید داشته باشید. پس دوباره به دوران نوزادی بازگردید.

نگاه یک دیوانه را داشته باشید زیرا او از جامعه ترد شده است. جامعه یعنی دنیای منطق بر قوانین و بازی‌ها. یک فرد را دیوانه میگویند چون هیچ قانون منظمّی ندارد. بیرون رانده شده: کاملاً بیرون انداخته شده. یک عالِم کاملاً در بعد دیگری بیرون انداخته شده. دیوانه نیست. در حقیقت او تنها فردی است که عقل سلیم را داراست. همهٔ دنیا دیوانه اند. این ثابت شده است. لذا نگاه یک عالم مثل دیوانه است. پس نگاه او را دارا باشید. و این نگاه لازم است.

در مکتب‌های قدیمی تبّت همیشه یک دیوانه وجود داشت تا سالکان بتوانند چشمانش را ببینند. مرد دیوانه او ارزش زیادی داشت. به دنبالش میگشتند زیرا یک صومعه بدون وجود او نمی توانست پابرجا باشد. او برای مشاهده دیگران، به منزلهٔ یک شیء بود. سالکان با دیدن او در حالت چشمانش به دنیا می نگریستند. چه روزگار زیبائی بود.

در شرق دیوانگان همانند غرب مجبور به تحمّل این همه رنج نبودند. در شرق احترام خاصّی را دارا بودند. جامعه از آنان مواظبت میکرد و احترام می-گذاشت. زیرا او ابزاری خاصّ از عالِم و نوزاد را دراختیار داشت.

او از جامعه، فرهنگ و تمدنّی که از آن بیرون رانده شده فرق دارد. در واقع به زمین انداخته شده، یک عالِم بلند میشود؛ و یک دیوانه نه. این فرق عالِم و دیوانه است. امّا هردو افتاده اند لذا تشابهاتی دارند. به یک دیوانه نگاه کنید و سعی نمائید تا چشمانتان ثابت نشود.

در دانشگاه هاروارد چند ماه پیش آزمایشی صورت گرفت که سبب تعجّب همگان شد. باور نکردنی بود. میخواستند بفهمند که آیا دنیا همانی هست که ما می بینیم؟ زیرادر این چند ساله خیلی چیزها پدید آمده است. مورد آزمایش یک فرد جوان بود. آنها وسیله هائی با عدسی های تغییرِ شکل داده شده در اختیارش گذاشتند و می بایست هفت روز مورد استفاده قرار میداد. روز اول در وضعیّت ناراحت کننده ای بود زیرا همه چیز تغییر شکل یافته و اطراف او عوض شده بود.

چنان سردردی گرفت که قادر به خوابیدن نبود. حتّی با چشمان بسته آن اشکال متغیّر باز هم ظاهر می شدند: صورت ها، درختان، جادّه ها، تغییر شکل داده بودند. حتّی قادر به راه رفتن نبود. زیرا مطمئن نبود چه چیز درست است. امّا معجزه ای رخ داد. بعد از روز سوم توانسته بود خود را با شرایط وفق دهد. تغییر ناپدید شده بود. عدسی ها ثابت شدند و او به دنیا مثل روش قدیم نگاه میکرد گرچه همه چیز تغییر یافته بود. ظرف یک هفته سر دردش خوب شد مسأله ای نداشت. دانشمندان تعجّب کرده بودند. چنین اتّفاقی باور نکردنی بود. دید چشمان کاملاً تغییر یافته بود انگار دیگر عینکی وجود نداشت. گرچه عینک هنوز بر چشمش بود ولی او آن را احساس نمی کرد. چشمان به همان روشی که یاد گرفته بودند شروع کردند به دیدن دنیا.

ما دنیا را آنطور که هست نمی بینیم بلکه آنطور که انتظار داریم به آن نگاه می کنیم و هدفی را بر آن پیاده می نمائیم.

در جزیره کوچکی در اقیانوس آرام اتفاقی افتاد. برای اولین بار یک کشتی بزرگ رسید. مردم جزیره تا بحال آنرا ندیده بودند، هیچکدام! و کشتی بسیار بزرگ بود. ولی چشم مردم به قایق های کوچک عادت داشت. قبلاً کشتی به این بزرگی ندیده بودند. لذا به راحتی نمی توانستند چشم از آن بردارند. زیرا چشمشان به آسانی امتناء می کرد.

هیچکس نمی داند شما چه می بینید؛ آیا واقعاً هست یا نه؟ شاید نباشد، شاید هم کاملاً به شکلی دیگر باشد. رنگ هایی که می بینید، شکلی که می بینید، همه چیز با چشم ها طراحی میشوند. و زمانیکه نگاهتان ثابت می شود، با الگوهای قدیمی خیره می شوید. همه چیز را با شرط خود می بینید. و به این دلیل است که یک دیوانه نگاهی سیّال دارد. نگاهی پنهان، هر دو نگاه چشم نگاه نیستند. این کتاب زیباست.[52] یکی از بزرگترین طرق تانترائی است:

اگر کسی با خیره شدن به فضا هیچ را ببیند ....

---

۵۲. اشاره نویسنده به کتابی است که از روی آن اشعار تانترایی را می خواند.

ببینید، نگاه کنید؛ ولی درک و نگاهتان براساس عادت قدیمی نباشد که دوباره و دوباره آنرا تکرار کنید.

یکی از شاگردان بزرگ گوردجی‌اُف بنام پ. د. اُسپنسکی[54] عادت داشت هنگام صحبت با شاگردان بر مطلبی خاص تکیه داشته باشد. و این سبب رنجش همگان بود.

و به سبب همین پافشاری برخی از آنان ترکش کردند. اگر کسی میگفت: شما دیروز گفتید..... فوراً وسط حرفش میرفت و میگفت: اینطور نگو. بگو: «من فهمیدم که شما دیروز اینچنین گفتید». اضافه میکرد: «من فهمیدم» نگو«چیزی گفتید» شما نمی‌توانید بدانید! آنچه که شنیدید بگوئید! و اصرار زیاد براین مطلب داشت: زیرا ما عادت کرده‌ایم. اگر کسی میگفت در انجیل گفته شده.... او می گفت: آنرا نگو، بگو: متوجه شده‌اید که درانجیل اینطور آمده است که. با هر جمله اوتکیه میکرد: همیشه بخاطر بیاورید که این استنتاج شما است(درک شما است).

ما فراموش می کنیم. شاگردانش هم فراموش میکردند و دوباره هر روز تکرار میکرد: دوباره برگرد، اول بگو من می‌فهم که شما گفتید؛ این درک من است..... زیرا شما طبق خواست خود شنیدید، با نگاه خود دیدید. زیرا از دیدن و شنیدن الگویی ثابت در اختیار دارید.

باید این را به دور انداخت.
برای شناخت هستی، تمام رفتارهای ثابت باید بدور ریخته شوند.
چشمان شما باید مثل پنجره باشند، و نه پروژکتور
گوش‌های شما باید در باشند و نه پروژکتور

اتفاق افتاد: روانشناسی که گوردجی‌اُف کارمی کرد، در یک مروسی آزمایش ساده امّا زیبائی انجام داد.

او در کنار صف پذیرایی ایستاد و مردم می آمدند و او نگاهشان میکرد.

---

54. P. D. ouspensky.

متوجه شد که در آخر صف هیچکس حرف دیگری را نمی فهمد ـ بیشتر میهمانان ثروتمند عروسی. خیلی آرام نزدیک شخص اول شد و گفت: مادر بزرگم امروز مُرد. مرد گفت: خوش بحالت، چه خوب! رفت سراغ دیگری و تکرار کرد. او گفت: برایت خوب شد. و همین را برای نفر بعد تکرار کرد. او گفت: پیر مرد حالا نوبت تو است.

هیچکس به دیگری گوش نمی دهد. آنچه را که انتظار میرود می شنوید. رأی شما همان انتظار است و آن عدسی ها است. چشمان شما باید پنجره باشد. و این راهش است.

هیچ چیز نباید از چشمتان خارج شود. زیرا اگر بیرون رود، ابر نیز تولید می شود. آنوقت چیزهایی را می بینید که در آنجا وجود ندارند. آنوقت دچار خیال ظریف و باریکی می شوید. بگذارید شفافیّت خالصی در چشمانتان باشد، در گوش هایتان؛ تمام احساسات شما باید شفّاف باشد. تنها در آن هنگام است که وجود و هستی بر شما اشکار می شود. و وقتی وجود را دانستید، خواهید فهمید که یک بودا شده اید. زیرا در هستی و وجود هر چیزی ملکوتی و الهی است.

اگر کسی با خیره شدن در فضا هیچ را ببیند،
اگر با فکر کسی را مشاهده کند .....

بر زمین دراز بکشید و آنگاه به آسمان خیره شوید. فقط یک کار بکنید. به هیچ چیز نگاه نکنیددر ابتدا موفق نمی شوید ولی تکرار کنید. دوباره فراموش می کنید، نمی توانید پیوسته بخاطر بسپارید. امّا مأیوس نشوید؛ طبیعی است زیرا نیاز به عادتی طولانی دارد. هر وقت به یاد آوردید، دوباره خارجش کنید؛ نرم؛ وفقط نگاه کنید. هیچ کار؛ فقط بنگرید. خیلی زود زمانی میرسد که بدون تلاش برای رویت چیزی به آسمان نگاه می کنید.
بعد اینکار را با آسمان درونی خود بکنید.
اگر با فکر کسی را ببینید .....

آنوقت چشم خود را بسته و به درون بنگرید، بدنبال چیزی نباشید. افکار شناورند امّا شما دنبال آنها نیستید ـ خیلی راحت بنگرید ـ اگر آمدند، خوب است. اگر هم نیامدند باز هم خوب است. سپس توانایی دیدن شکاف ها راپیدا می کنید. فکری رد می شود، دیگری می آید ـ و شکاف. و کم کم متوجه می شوید که فکر روشن و شفاّف است. حتّی به هنگام عبور آن، شکاف را می بینید، و آسمان را که در پشت ابر پنهان شده.

هرچه که بیشتر با این وضع آشنا شوید، کم کم افکار بیشتری بیرون رانده می شوند. کم و کمتر شده؛ کم و کمتر. و برای اولین بار همراه با آن سکوت می شوید. احساس می کنید همه چیز سرشار از خوشی است: بدون مزاحمت. و اگر این نگاه برایتان عادی شود ـ و همینطور هم هست ـ یکی از طبیعی ترین چیزهاست. فقط باید شخص نگاه ثابت نداشته باشد، و تغییر دهد و آنوقت:

.... انسان اختلافها را از بین می برد ....
آنوقت هیچ چیز خوب، هیچ‌چیز بد، هیچ‌چیز زشت و یا زیبا نیست
...... و به بودا می‌رسد ....

مقام بودا یعنی نهایت بیداری. با نبودن اختلاف، تقسیمات از بین می رود. اتّحاد ایجاد می شود. و فقط یکی می ماند. حتّی نمی توانید بگوئید «یک» زیرا آنهم ثنویّت است. یک می ماند امّا نمی توانید «یک» بگوئید. زیرا چگونه میشود «یک» گفت بدون اینکه از درون «دو» گفته شود. نه شما نمی گوئید که «یک» باقی می ماند؛ به آسانی «دو» ناپدید می شود. کثرت محو می شود. آنوقت وحدت بیکران می ماند. مرزی برای چیزی باقی نیست:

...... یک درخت به درون درختی دیگر می خزد، زمین به داخل درخت ها و درخت ها به داخل آسمان و آسمان در بینهایت .... شما به داخل من و من به داخل شما ...... همه چیز درهم میروند و تمایزات از میان می رود. مخلوط و آمیخته مثل امواج در امواج .... وحدت بیکران متحرک، زنده، بدون مرز،

بدون اختلافات .... عالِم با گناهکار یکی می شودو گناهکار با عالم ....
خــوب در بد و بد در خــوب ...... روز در شب و شب در روز .... زندگی در
مرگ و مرگ در زندگی می‌آمیزد .... آنوقت همه چیز یکی میشوند.

فقط در این لحظه است که به مقام بودا دست می یابید: لحظه ای که در آن
نه خـوب و نه بد نه گناه و نه تقـوی نه تاریکی و نه روشنایی ـ هیچ چیز مختلف
وجود ندارد. تمایزات هستند امّا به سبب تربیت چشمانتان.

تمیز یك تعلیم است
تمیز در هستی وجود ندارد
تمیز بوسیله شما طراحی شده.
تمیز بوسیله شما به دنیا داده شده ـ وجود ندارد.
حقّه چشمانتان است، به شما کلك می‌زنند.
ابرها که درآسمان سرگردان‌اند
ریشه و خانه‌ای ندارند،
و هم اینگونه افکار متفاوت
به ذهن سرازیر می شوند
یکبار که ذهنتان دیده شود
تمایز می ایستد.
ابرها که درآسمان سرگردان‌اند، ریشه و خانه‌ای ندارند ......

و اینچنین است افکار شما و با آسمان درونی تان صدق می کند: افکارتان
بی ریشه اند، بی خانه اند، درست مثل ابرهای سرگردان. نیازی به جنگیدن با آنها
نیست. نباید علیه آنها باشید، حتی نیازی به متوقف کردن آنها نیست. باید عمیقاً
این موضوع را بفهمید. زیرا که هر وقت یک شخص مدیتیشن[55] را شروع می کند
سعی دارد تا فکر را متوقف کند. اگر آنرا نگه دارید هرگز نمی ایستد. زیرا تلاش
برای توقف، خود یک فکر است. تلاش برای مدیتیت یک فکر است. تلاش برای
مقام بودا یک فکر است. پس چگونه فکری را با فکر دیگر متوقف می کنید؟
چگونه ذهن را با ایجاد ذهن دیگری متوقف می کنید.

55. meditation.

آنوقت از دیگری آویزان می شوند. و این ادامه می یابد. کسالت آور شده و بی پایان.

نجنگید ـ زیرا چه کسی می جنگد؟ شما چه کسی هستید؟ یک فکر، پس خود را میدان نزاع بین افکار نکنید. بجای آن شاهد باشید، فقط بنگرید که افکار شناورند. متوقف می شوند، امّا نه با ابدیت شما، بلکه با زیاد شدن آگاهی شما. و نه با تلاشی برای توقف آنها از جانب شما. نه اینگونه نمی ایستند بلکه مقاومت میکنند. افکار سرسخت و تسلیم نشدنی اند. آنها «هاتایوگی»[۵۶] هستند. مقاومت می کنند. بارها آنها را می رانید ودوباره باز می گردند. خسته می شوید امّا آنها نمی شوند.

فردی به نزد تیلوپا رفت. طالب رسیدن به مقام بود و شنیده بود که تیلوپا در این کار در معبدی در تبّت ساکن شده بود. تیلوپا نشسته بود که مرد آمد و گفت میخواهم افکارم را متوقف کنم. تیلوپا گفت: خیلی آسان است. یک وسیله و یک روش به تو یاد می دهم. اینکار را بکن: فقط بنشین به میمون ها فکر نکن ... کمکت می کند.

مرد گفت: خیلی آسان است؟ فقط به میمون ها فکر نکنم؟ امّا هرگز درباره شان فکر هم نکرده ام.

تیلوپا گفت: حالا این کار را بکن، و فردا صبح گزارش بده.

می توانید بفهمید چه بلایی سر آن مرد بیچاره آمد ...... تمام دور و برش پر از میمون شد. نتوانست برای یک لحظه هم بخوابد. باید چشمانش را باز نگاه ـ میداشت. آنجا نشسته بودند. وقتی می بست باز هم نشسته بودند و شکلک در می آوردند. متعجّب از اینکه چرا یک چنین روشی را به او آموخته است. اگر میمون ها مسأله هستند، من که از آنها ناراحت نبودم. این اولین بار است. امّا او

---

۵۶. Hatha yogis اصطلاحی است در گویش سانسکریت. hata خورشید که از ha به معنی روشنایی و بالا و تا به معنی تاریکی و پائین است و هاتایوگی به معنی یوگی است که می تواند بالا را به پائین پیوند زند و یا به معنی واضح تر یوگی سمج است.

سعی کرد. صبح که شد دوباره تلاش کرد. حمّام گرفت امّا هیچکار نکرد: باز هم میمون ها ترکش نمی کردند.

شب دیوانه شده بود. زیرا میمون ها دنبالش میکردند و او با آنها حرف میزد. به نزد تیلوپا رفت و گفت: یک طوری نجاتم بده. این را نمی خواهم. وضعم خوب بود، هیچ نوع مدیتیشنی نمی خواهم. روشن بینی ترا هم نمی خواهم. امّا مرا از دست این میمون ها نجات بده!

اگر درباره آنها فکر کنی ممکن است به سراغت نیایند. امّا اگر بخواهی که نیایند، آنها دنبالت می کنند. آنها منیّت دارند و به این آسانی ها رهایت نمی کنند. حالا چه فکر میکنی: سعی میکنی تا درباره میمون ها فکر نکنی؟ تحریک میشوند و این جایز نیست. این در مورد مردم هم صادق است. تیلوپا شوخی میکرد. او میخواست بگوید که اگر شما بر آن هستید تا فکری را متوقف کنید، نمی توانید. برعکس، هر تلاشی برای توقّف به آنان انرژی میدهد.

هر تلاشی برای توقّف به آن انرژی میدهد. هر تلاشی برای اجتناب از آن تبدیل به توجه می شود. بنابراین وقتی میخواهید از چیزی اجتناب کنید بیشتر به آن توجه می کنید. اگر بخواهید به فکر نیاندیشید، تقریباً می اندیشید. این را به خاطر بسپارید: وگرنه وضع آن بیچاره را پیدا می کنید که میمون ها آزرده اش کردند و دلیلش متوقف کردن آنها بود. لزومی بر توقف ذهن نیست. افکار بی ریشه اند. خانه بدوش اند، پس نگرانشان نباشید. به راحتی نگاه کنید. نگاه بدون تمرکز، نگاه ساده. افکار می آیند، بسیار خوب، ناراحت نشوید ـ کمترین احساس از بدی آنها سبب جنگیدن شما می شود. خوب است، طبیعی است، همینطور که برگ ها به درخت می نشینند، افکار هم سر از ذهن در می آورند. درست است هما نطور که باید باشد. اگر هم نیامدند، بسیار خوب، یک ناظر بیطرف بمانید. نه لَه و نه علَیه آن. نه تحسین کنید و نه متّهم ـ بدون ارزشیابی. به راحتی درونتان را ببینید؛ نگاهی بدون دقّت.

هرچه بیشتر بنگرید کمتر می یابید. عمیق تر نگاه کنید. افکار بیشتری

ناپدید می شوند. با یکبار فهمیدن کلید در دستتان قرار می گیرد. و این کلید بازکننده مبهم ترین پدیده هاست. و آن مقام بودا می باشد.

ابرها که در آسمان سرگردان‌اند
نه ریشه ای، نه خانه‌ای
و نه افکار خاص
در ذهن سرازیر می شوند
یکبار که فکر خویش دیده شد
تبعیضات بدور انداخته می شود

و یکبار که شناوری افکار را ببینید، و اینکه شما افکار نیستید بلکه فضایی هستید که آنها در آن شناورند آنوقت به ذهن خود دست یافته اید. و پدیده خودآگاه خویش را درک کرده اید.

آنوقت تمایز متوقف میشود: آنوقت هیچ چیز خوب و یا بد نیست، آنوقت تمام هوس ناپدید می شود. زیرا اگر خوب و بد نباشد و هیچ چیز اراده نشود از هیچ چیز هم دوری نمی شود.

قبول می کنید که نرم و طبیعی میشوید و به راحتی در هستی شناورید؛ به جائی نمی روید، زیرا هدفی وجود ندارد، تا به طرف آن بروید.

آنوقت از هر لحظه لذّت می برید، هرآنچه که پیش آید ـ بخاطر داشته باشید هرچه ـ میتوانید از آن لذت برید؛ زیرا تمایل و آرزویی ندارد. طالب چیزی نیستید. از هرآنچه به شما داده شود خوشحالید. اینکه نشسته اید و تنفّس می کنید، خوب است؛ بودنتان در اینجا جالب است. هر لحظه از زندگی یک پدیده جادوئی میشود؛ یک معجزه.

در فضا شکل‌ها و رنگ‌ها پدید می‌آیند
نه سیاه و نه سفید فضا را می آلایند
از ذهن خویش همه چیز جاری میشود
ذهن نه با تقوی و نه با شرارت لکه دار نمی شود

آنوقت میدانید که در فضا شکل ها و رنگ ها پدید می آیند. ابرها اشکال مختلف به خود می گیرند: فیل ها و شیرها. و هرچه که دوست دارید. در فضا شکل ها می آیند و رنگ ها می روند .... امّا هرچه اتفاق افتد، آسمان دست نخورده و رنگ نشده باقی می ماند. در صبح مثل آتش است، رنگی سرخ از خورشید می آید، امّا در شب آن سرخی به کجا می رود؟ تمام آسمان تاریک است، سیاه. در صبح سیاهی به کجا میرود؟ آسمان دست نخورده و رنگ نشده باقی می ماند.

و این طریق رهبانیّت است. باقی بمان مثل آسمان. با هرچه که می آید و اتفاق می افتد، رنگ نگیر. فکری خوب می آید؛ یک سالک دربارهٔ آن لاف نمی زند. نمی گوید من از افکار خوب و با تقوی و آمرزش برای مردم انباشته ام. نه او لاف نمی زند، در غیراینصورت رنگ گرفته است. او ادعّا نمی کند که خوب است. با فکر بد افسرده نمی شود. وگرنه رنگ شده است. خوب یا بد روز یا شب، هرچیزی که می آید، به سادگی نگاه می کند. فصول عوض می شوند و او می بیند. جوانان پیر می شوند و او می بیند ـ بدون رنگ باقی می ماند ـ و این عمیق ترین ذهن رهبانیّت است، بودن مثل آسمان، فضا. و این وقت است که فکر اینکه رنگ شده اید فقط یک فکر است. فکر اینکه خوب یا بد شده اید، عالم یا گناهکار فقط یک فکر است زیرا آسمان درونی تان هیچکدام نیست. آن یک بودا است؛ هیچ چیز نمی شود. پایان گرفتن فقط با نوعی شکل یا نام یا تجلّی در فضا شناسایی میشود ـ تمام شدن.

شما یک وجودید. اینگونه هستید. لزومی ندارد تا چیزی شوید.

به آسمان نگاه کنید: بهاری می آید و تمام فضا پر از پرندگان آوازه خوان است. و گل ها و عطر. سپس تمام میشود و تابستان می آید. ـ همه چیز تغییر می کنند و تغییر می کنند. و همه اش در آسمان است، امّا هیچ چیز آنرا رنگ نمی کند. عمیقاً دور می ماند. همه جا حاضر است؛ امّا در عین حال دور؛ در عین

نزدیکی دور نیز هست.

راهب نیز مثل آسمان است: او در دنیا زندگی میکند ـ گرسنگی می آید، سیری، تابستان و زمستان؛ روزهای خوب و روزهای بد؛ مقامات خوب: بسیار مسرور، با ثبات، رضایت‌مند؛ مقامات بد، افسردگی، در ته دره، تاریک، سوخته ـ همه چیز می‌آید و می‌رود و او فقط نظاره گر است. به راحتی می نگرد، و میداند که هر چیزی سپری میشود. خیلی چیزها می آیند و می‌روند ولی او خود را با هیچکدام مأنوس نمی کند.

مأنوس نکردن رهبانیّت است. و رهبانیّت بزرگترین شکوفایی است.

در فضا که صورت‌ها و رنگ‌ها شکل می‌گیرند
نه سیاه و نه سفید فضا را نمی‌آلایند
از ذهن ـ خود همه چیز جاری میشود.
ذهن نه با تقوی و نه با شرارت لکه دار نمی‌شود.

وقتی بودا به غایت رسید، روشن بینی و غایت کلّ، از او پرسیدند: به چه رسیدی؟ او خندید و گفت: هیچ چیز ـ زیرا هرآنچه را که رسیدم در خودم بود. به چیز جدیدی نرسیدم. از ازل بوده اند و وجودشان جزء طبیعت و ذات من است. ولی از آن بی‌خبر و ناآگاه بودم. آن گنجی است ابدی. امّا من فراموشش کرده بودم.

شما هم فراموش کرده‌اید. فقط همین ـ جهل شما است. در طبیعتتان بین بودا و شما فاصله ای نیست. فقط اختلاف در یک چیز است و آن اینکه فراموش کرده اید چه کسی هستید ـ و او بخاطر می آورد. هر دو یکسانید امّا او بخاطر میآورد و شما نه. او بیدار است و شما زود خواب میروید ولی ماهیّتتان یکی است.

سعی کنید بدینگونه زندگی کنید ـ تیلوپا از روش هایی صحبت می کند ـ آنگونه زندگی کنید که آسمان هستید، و وجود خود را آنگونه سازید به فردی که عصبانی است و ناسزا به شما می گوید، نگاه کنید اگر خشم در شما ظاهر شد نگاه کنید،؛ از بالای بلندی نگاه کنید؛ ادامه دهید. فقط به اونگاه کنید نه چیز دیگر.

بدون اینکه دگرگون شوید و چیزی دیگر توجه شما را جلب کند. وقتی مشاهده و درک روشنی پیدا کردید، ناگهان در یک لحظه، در حقیقتی بدون زمان، آن اتفاق خواهد افتاد؛ ناگهان بدون زمان، کاملاً بیدار می شوید: بودا می‌شوید، روشن بین می شوید، یک فرد بیدار. از این کار چه چیزی نصیب بودا می شود؟ هیچ چیز. بر عکس خیلی چیزها را از دست میدهد:

ناراحتی، درد، خشم، حسادت، خودخواهی، نگرانی، تنفّر، حس مالکیّت، اغتشاش همه را از دست میدهد. آنچه بدست می آورد هیچ است. بلکه او آنچه را که وجود داشت و از آن بی‌خبر بود، بدست می‌آورد.

سرود ادامه دارد:

تاریکی سال‌ها
نمی‌تواند خورشید تابان را بپوشاند
کالپاس[57] در از سام‌سارا[58]
نیز نمی‌تواند روشنایی درخشنده ذهن را پنهان کند
گرچه کلمات نقل میشوند تا شبهه را شرح دهند
شبه هرگز بدین گونه بیان نمی شود.
گرچه می‌گوئیم ذهن روشنایی درخشنده‌ای است،
آن ورا، کلمات و اشارات است
اگرچه ذهن به‌ذاته خالی است،
همه چیز را در آغوش گرفته و داراست.

بخش سوم
ماهیت تاریکی و روشنایی

۱۳ فوریه ۱۹۷۵

---

۵۷. Kalpas. کالپا واحد زمان طولانی در سانسکریت است و هر دوره جهانی برابر با چهار فصل جهانی است و مساوی یک میلیون و سیصد و بیست هزار سال است.

۵۸. Samsara سام سارا: زمانی است که روح در دریای تناسخ غوطه می خورد.

بگذارید درباره ماهیت تاریکی کمی بیاندیشیم. یکی از عجیب‌ترین پدیده‌ها در هستی ـ زندگی شما بیشتر با آن سر و کار دارد. ونمی‌توانید درباره‌اش فکر نکنید. هر فرد باید با ماهیت واژه تاریکی آشنا شود زیرا ماهیت خواب، مرگ و جهل نیز از آن جمله اند.

اگر بخواهید بر تاریکی تفکّر کنید، اولین چیزی که برایتان آشکار خواهد شد اینست که تاریکی وجود ندارد. وجود دارد امّا بدون هستی. اسرار آمیز تر از روشنایی است. در حقیقت اصلاً هستی ندارد؛ برعکس وقتی روشنایی نباشد تاریکی هست. تاریکی هیچ کجا نیست، ، نمی‌توانید آنرا بیابید، غایت است در خود نیست. قائم به ذات نیست. تاریکی وقتی است که نور نیست. با بودن نور، تاریکی نیست اگر نور نباشد، تاریکی هست. تاریکی نبودن روشنایی است، آن بودن چیزی نیست. به این دلیل است که روشنایی میآید و میرود ـ تاریکی می‌ماند؛ تاریکی نیست امّا مقاوم است. روشنایی را میتوان خلق کرد. میتوان از بین برد؛ امّا تاریکی را نمی‌توان(خلق کرد یا از بین برد)؛ همیشه وجود دارد بدون اینکه باشد.

دومین چیزی که از تفکر در تاریکی می فهمید اینست که: به دلیل ماهیت غیر هستی که دارد قادر نیستید هیچ کاری با آن بکنید. و اگر هم بخواهید، شکست می خورید. تاریکی شکست نمی‌خورد. چگونه میتوان چیزی را که وجود ندارد شکست داد. غلط است! تاریکی هرگز قدرتی ندارد. چگونه چیزی که وجود ندارد دارای قدرت است. شما از تاریکی و قدرت آن شکست نخورده اید بلکه مقهور حماقت خود شده اید.

از ابتدا که نزاع را شروع کردید احمق بودید. چگونه با چیزی که وجود ندارد می‌جنگید؟ بخاطر آورید شما با بسیاری چیزها که وجود ندارند جنگیده اید. آنها هم مثل تاریکی هستند.

تنفّر واقعی نیست، تنها فقدان عشق است.
خشم واقعی نیست، تنها فقدان دلسوزی و شفقت است.
جهل واقعی نیست، تنها فقدان بودا و روشن بینی است.
شهوت واقعی نیست، تنها فقدان برهماچاریا است.

و کُلّ اخلاقیات، جنگ علیه چیزی است که وجود ندارد. شخص معتقد به اصول اخلاقی هرگز نمی‌تواند موفق شود، غیرممکن است. در نهایت شکست خورده و تمام تلاشش بیفایده خواهد بود. و این فرق میان دین و اخلاقیّات است. اخلاقیات سعی در جنگیدن با تاریکی دارد. و دین سعی در بیدار کردن روشنایی نهفته درون. دین با تاریکی کاری ندارد بلکه تلاش میکند تا روشنایی درون را بیابد. وقتی روشنایی بیاید، تاریکی میرود؛ وقتی روشنایی بیاید شما با تاریکی کاری ندارید ـ خیلی ساده؛ تاریکی در آنجا وجود ندارد.

این دومین چیز است؛ اینکه هیچ کاری را مستقیماً نمی‌توان با تاریکی کرد.

اگر بخواهید کاری بکنید باید با روشنایی بکنید نه با تاریکی. چراغ را خاموش کنید و تاریکی آنجاست. چراغ را روشن کنید و تاریکی وجود ندارد. امّا قادر نیستید تاریکی را روشن و یا خاموش کنید. نه میتوانید از جائی آنرا بیاورید و نه میتوانید بیرونش کنید. اگر میخواهید با تاریکی کاری بکنید باید روشنایی را زنده نگه دارید، باید با طریقی غیرمستقیم به داخل بروید.

هرگز با چیزهایی که وجود ندارد نجنگید. ذهن آماده جنگیدن است. ولی این آمادگی خطرناک است. زندگی و انرژی خود را تلف می کنید و هدر می دهید. با ذهن تحریک نشوید. فقط ببینید آیا چیزی واقعیت وجودی دارد یا نه. اگر وجود نداشته باشد با آن نجنگید. در عوض چیزی را جستجو کنید که نبودن آن باعث ایجاد دیگری شده ـ در آنصورت درست عمل کرده اید.

سومین مطلب درباره تاریکی این است که هزار دلیل آن عمیقاً به وجود شما بستگی دارد. وقتی خشمگین هستید، روشنایی درونی تان ناپدید می شود. در حقیقت عصبانی هستید چون روشنایی ناپدید و تاریکی داخل شده است. وقتی میتوانید عصبانی شوید که ناآگاه باشید. نمی توانید آگاهانه عصبانی شوید. امتحان کنید: آیا به هنگام عصبانیّت آگاهی را از دست داده اید و یا آگاه هستید و عصبانیّت ظاهر نمی شود. آگاهانه نمی توانید عصبانی شوید. یعنی چه؟ یعنی اینکه ماهیت آگاهی درست مثل نور و روشنایی است و ماهیت عصبانیت مثل تاریکی. نمی توان هر دو را در آن واحد دارا بود. اگر روشنایی باشد تاریکی را ندارید. اگر آگاه باشید، نمی توانید عصبانی شوید.

اغلب از من می پرسند چگونه میتوان عصبانی نشد؟ سؤال را غلط می پرسند. وقتی سؤال غلط باشد مشکل می توان جواب درستی را برایش یافت. اول سؤال را درست بپرسید. نپرسید چگونه میتوان تاریکی را دور کرد؟ چگونه نگرانی، اضطراب، تشویش، را میتوان دور کرد؟ ذهنتان را بشکافید و ببینید که در ابتدا چرا آنها وجود دارند. وجود دارند چون شما به قدر کافی آگاه نیستید. پس سؤال را درست بپرسید: چگونه میتوان آگاه شد. اگر بپرسید چگونه میتوان عصبانی

نبود، قربانی بعضی اخلاق گراها شده اید. و اگر بپرسید چگونه باید بیشتر آگاه بود، تا خشم وجود نداشته باشد، تا شهوت نباشد، تا حرص نباشد، در جهت درست بوده اید. آنوقت یک جوینده مذهبی خواهید بود.

دین را با اخلاقیات کاری نیست ـ زیرا آن با تاریکی کاری ندارد. تلاش دین در جهت مثبت و بیداری شما است. با شخصیت شما کاری ندارد. اینکه با شخصیت چه بکنید بی‌معنی است، نمی توانید آنرا عوض کنید. شاید ظاهرش را عوض کنید امّا تغییری نمی دهید. ممکن است رنگ زیبائی بر آن بزنید، نقاشی کنید، امّا نمی توانید تغییرش دهید.

فقط یک تغییر حالت و انقلاب است که آنهم با توجّه به شخصیت و اعمال و رفتارتان نمی باشد. بلکه با توجّه به بودن شما است. بودن یک پدیده مثبت است. یکبار که بودن آگاه و بیدار شد، ناگهان تاریکی ناپدید می گردد. بودن شما از ماهیت روشنایی است.

و چهارمین مطلب که از این سرود می فهمیم اینست که: خواب درست مثل تاریکی است. اینکه در روشنایی نمی توانید بخوابید تصادفی نیست؛ بلکه کاملاً طبیعی است. تاریکی قرابت خاصی با خواب دارد. و بهمین دلیل است که به راحتی در شب می خوابید. تاریکی دراطراف فضایی را بوجود میآورد که در آن به راحتی میتوان خوابید.

چه اتفاقی در خواب می افتد؟ اندک آگاهی خود را از دست میدهید. و در زمانی موقّت رویا می بینید. رویا یعنی نیمه آگاه، درست وسط راه، حرکت به طرف ناآگاهی کامل. از مرحله بیداری به ناآگاهی کامل می‌روید. در این مسیر رویا وجود دارد. رویا یعنی اینکه شما نیمه هوشیار و نیمه خواب هستید. و به همین دلیل است که اگرتمام شب را با آگاهی خواب ببینید، صبح احساس خستگی می کنید. و اگر اجازه نداشته باشید رویا ببینید، باز هم خسته هستید ـ زیرا رویا به دلایلی وجود دارد.

اگر برای ساعت‌ها قدم بزنید خیلی چیزها را جمع می کنید: افکار، احساسات، موضوعات پراکنده به ذهن شما چنگ می‌اندازند. در راه به زنی زیبا نظر افکنده اید و ناگهان احساسی در شما بر می انگیزد. امّا شما مردی با شخصیّت، خوش رفتار، متمدّن هستید پس به سادگی احساس را عقب می‌زنید. به آن نگاه نمی کنید و به راهتان ادامه میدهید و احساسات ناقصی اطراف شما را می گیرد. باید کامل شود. وگرنه نمی‌توانید به خواب عمیق فرو روید. دوباره شما را به عقب می کشد. خواهد گفت بلند شوید! آن زن واقعاً زیبا بود، بدنش فریبندگی داشت. و شما احمق هستید اینجا چه کار می‌کنید؟ جستجویش کنید؛ فرصت راآز دست میدهید.

هوس چنگ‌زده به شما نمی گذارد به خواب روید. فکر رویا را بوجود می آورد: دوباره در راه هستید و زن زیبا رد میشود؛ امّا این بار شما بدون وجود تمدّن و فرهنگ در اطراف خویش می باشید. رفتار خاصّی لازم نیست. مثل یک حیوان؛ طبیعی بدون اخلاقیّات؛ و این دنیای خصوصی شما است. نه پلیسی وارد آن می‌شود و نه قاضی برای قضاوت. کاملاً تنها؛ بدون شاهد. حال میتوانید با شهوت خود بازی کنید: رؤیائی شهوانی. و آن رویا ارضاء کننده هوس چنگ‌زده به شما است. پس از آن به خواب می‌روید. ولی اگر رویا پیوسته ادامه یابد سبب خستگی شما میشود.

در ایالات متحده آزمایشگاه های زیادی ویژه تحقیقات خواب وجود دارد. و فهمیده‌اند که اگر برای سه هفته مانع از دیدن رؤیا در شخصی شوند، دیوانه می‌شود. اگر شخصی را که تازه به رویا فرو رفته بیدار کنید، علائمی در او مشاهده می شود: پلک های چشمان دقیق و سریع به حرکت در می آیند یعنی او در حال دیدن روياست. با ندیدن رویا پلک ها استراحت می کنند، و با شروع آن به حرکت در می‌آیند. بیدارش کنید، و اینکار را تمام شب تکرار کنید، به محض فرورفتن در رویا بیدارش کنید. ظرف سه هفته دیوانه خواهد شد. به ظاهر خوابیدن لازم نیست. اگر شخصی به رویا فرو رفته را بیدار کنید، خسته به نظر می آید، امّا دیوانه

نمی‌شود. یعنی چه؟ یعنی رویا برایتان لازم است. یعنی آنقدر غیر واقعی هستید، آنقدر وجودتان مثل چشم بندی است ـ به اصطلاح هندوها «مایا»[59] که نیاز به رویا پیش می‌آید. بدون رویاها نمی‌توانید وجود داشته باشید: رویا غذای شما است رویا قدرت و نیروی شما است. بدون رویا دیوانه می‌شوید. و رویاهایی از دیوانگی است. به هنگام آسودگی در خواب میشوید. از بیداری به رویا فرو می‌روید و از رویا به خواب. یک شخص عادی، هر شب، هشت سیکل رویا دارد. و تنها او بین این دو سیکل رویا، چند لحظه برای خواب عمیق وقت دارد. تمام خودآگاهی ها در خواب عمیق ناپدید می شوند. کاملاً تاریک است. امّا هنوز شما نزدیک مرز هستید، هر اضطرابی شما را بیدار می‌کند. اگر خانه در آتش باشد به حالت آگاهی و بیداری برگردید؛ و یا اگر مادرید و بچّه گریه کند، می دوید؛ به طرف بیداری حمله می کنید. پس در مرز هستید. به تاریکی عمیق می افتید امّا باز هم در مرز قرار دارید.

به هنگام مرگ درست در مرکز آن می‌افتید. مرگ و خواب عین یکدیگرند. ماهیّتشان یکی است. در خواب هر روز به تاریکی می افتید. تاریکی؛ ناآگاهی کامل؛ درست قطب مخالف مرحله بوداست.

یک بودا کاملاً بیدار است و شما هر شب به مرحلهٔ نابیداری می افتید، تاریکی محض. در گیتا، [60] ''کریشنا''[61] به آرجونا''[62] میگوید:

> وقتی هر فردی سریع به خواب می‌رود، یوگی هنوز بیدار است. نه به این معنی که او هرگز نمی‌خوابد: می‌خوابد؛ ولی فقط بدنش در خواب است و استراحت می کند. او رویا ندارد، زیرا تمایلات و خواستی ندارد. لذا غرائض ارضاء نشده نیز ندارد. پس خوابش مثل شما نیست. حتی در استراحت عمیق، آگاهی او کاملاً روشن است؛ و مثل شعله می سوزد.

---

۵۹. Maya = خیال

60. Gita کتاب مقدس هندوها

61. Krishna

62. Arjuna

هرشب به هنگام خواب، در ناآگاهی عمیق می افتید؛ یک بیهوشی: و به این دلیل از تاریکی می ترسید. زیرا خواب شبیه مرگ است. و خیلی از مردم از خواب می ترسند چون شبیه مرگ است. بسیاری را دیده ام که قادر به خوابیدن نیستند. وقتی تلاش در فهمیدن فکرشان کردم،متوجه شدم که اساساً می ترسند. میگویند خوابیدن را دوست دارند چون احساس خستگی می کنند امّا عمیقاً از خواب می ترسند. و این سبب تمام مشکلات است. نود درصد از مردم دچار کم خوابی و ترس از آن هستند. شما هم می ترسید. اگر از تاریکی بیم دارید، از خواب هم می ترسید، و این ترس ناشی از وحشت از مرگ است. اگر بفهمید که تمام اینها تاریکی است و طبیعت درونیتان از روشنایی است، همه چیز تغییر می کند: دیگر خواب برایتان وجود ندارد. فقط استراحت است؛ پس مرگی نیست؛ تنها یک تغییر لباس و تعویض بدن است. و آن زمانی بوجود می آید که شما شعله درونتان را درک کنید: ماهیت خود: هستی درونتان.
حال به درون سوترا (سرود) می رویم.

تاریکی سالها
نمی تواند خورشید تابان را بپوشاند
و کالپاس سام سا را
نیز نمی تواند روشنایی درخشنده ذهن را پنهان کند

کسانی که بیدار شده اند فهمیده اند که ...... تاریکی سالها نمی تواند درخشش خورشید را نابود کند. شاید میلیونها بار در تاریکی زندگی کرده باشید امّا نمی تواند نور درونتان را نابود کند زیرا تاریکی متجاوز نیست. چون نیست، چگونه میتواند روشنایی را نابود کند؟ تاریکی نمی تواند حتّی یک شعله کوچک را نابود کند. قادر نیست به درون آن خیز بردارد. نمی تواند با آن درگیر شود.

چگونه شعله تاریکی را ازبین می برد. چگونه آنرا خاموش می کند؟ غیرممکن است، هرگز اتّفاق نیفتاده. زیرا نمی تواند اتّفاق افتد.

امّا مردم عادت در تفکّر متناقض دارند. به زعم آنان تاریکی علیه روشنایی است. بی معنی است. نمی‌تواند باشد. چگونه یک نبود میتواند علیه چیزی باشد که بواسطهٔ آن نبود پیدا کرده است؟

تاریکی علیه روشنایی نمی‌تواند باشد؛ جنگی در بین نیست: فقط یک نبود ضعیف است؛ یک نبود صرف یک ناتوانی صرف؛ چگونه قادر است حمله کند؟

می گوئید چه کاری میتوانیم بکنم؟ خشم به من حمله می کند ـ غیرممکن است؛ طمع به طرفم یورش می آورد، غیرممکن است. نه طمع ونه خشم نمی توانند حمله کنند: آنها از طبیعت تاریک‌اند و وجود شما روشنایی است. پس امکان آنها نیست. خشم می‌آید؛ امّا این را می‌رساند که شعلهٔ درونی شما کاملاً فراموش شده است. کاملاً فراموش کارید. از وجود شعله واقف نیستید. و فراموشی نمی‌تواند آنرا بپوشاند. لذا تاریکی هم نه.

پس تاریکی واقعی جهل و فراموشی است. و فراموشی سبب خشم، طمع، شهوت، تنفّر، و حسادت میشود. نه اینکه آنها به شما حمله‌ور شوند. بخاطر داشته باشید که دعوت از جانب شما است و آنها قبول می کنند. دعوتنامه می فرستید. نمی توانند حمله کنند چون میهمان مدعو هستند. شاید حتّی فراموش کنید که آنها را دعوت کرده اید. چون خود را فراموش کرده اید؛ پس هر چیزی را فراموش می کنید.

فراموشی تاریکی حقیقی است. و در فراموشی هر چیزی اتفاق می افتد. و شما به آدم مستی می مانید که کاملاً بی‌خبر از خود است. چه کسی؟ به کجا می‌روید؟ برای چه؟ جهات گم شده و جهت‌یابی وجود ندارد. مثل یک انسان مست. و به این دلیل تعالیم اصلی ادیان روی خودشناسی تکیه دارند. فراموشی بیماری است. و خودشناسی داروی آن.

سعی کنید تا خود را بشناسید ـ گرچه می گوئید می شناسم و بخاطر می‌آورم. دربارهٔ چه صحبت می کنید؟ آزمایش کنید. ساعت مچی خود را جلوی صورت نگاه دارید و به عقربه ثانیه شمار بنگرید. فقط به یک چیز توجّه کنید. اینکه به عقربه

نگاه می کنم، حتّی برای سه ثانیه قادر نیستید تمرکز خود را حفظ کرده و بخاطر بسپارید. بارها فراموش می کنید ـ ساده است: نگاه می کنم، و بخاطر می سپارم که دارم نگاه می کنم.

فراموش می کنید، خیلی مطالب به ذهنتان خطور می کند: قرار ملاقاتی دارید و نگاه به ساعت به یادتان می آورد که ساعت پنج باید به ملاقات دوستی بروید. ناگهان فکری به درونتان می آید و فراموش می کنید که به ساعت نگاه می کردید. تنها با نگاه به ساعت به فکر سوئیس می افتید که مکان سازنده ساعت بوده است. فقط با نگاه به ساعت به فکر می افتید که چقدر احمقم. اینجا چه کار می کنم و وقتم را با نگاه به ساعت تلف می کنم.

امّا قادر نیستید برای چند ثانیه به خاطر بیارید که دارم به عقربه ثانیه شمار نگاه کنم.

اگر بتوانید برای یک دقیقه: ۶۰ ثانیه، اینکار شدنی است. می اندیشید چه ارزان،چه آسان؟ اینطور نیست. نمی دانید فراموشی شما چقدر عمیق است. قادر نیستید برای یک دقیه متداوماً اینکار را بکنید؛ بدون اینکه فکری کوچک به درون بیاید و خود یادآوری را خراب نماید.

این تاریکی واقعی است.
اگر بخاطر آورید، روشن می شوید.
اگر فراموش کنید، تیره می شوید.

و در تاریکی البتّه انواع دزدان کمین کرده اند، انواع راه زن ها به شما حمله ور می شوند؛ انواع حوادث ناگوار روی میدهد.

خود یادآوری کلید است. سعی کنید بیشتر به یادآورید، زیرا هرگاه که بیشتر این کار را می کنید مرکزیت بیشتری پیدا کرده و در خود هستید: ذهن سیّار شما به خودی خویش بر می گردد.

در غیراینصورت به جائی میروید: ذهنتان متداوماً امیال جدیدی خلق می کند

و شما بی‌وقفه بدنبال آن و در جهات مختلف راه می افتید. و برای همین دو قسمت هستید، نه یکی، و شعله درونی تان مواج است ـ برگی در طوفان سهمگین.

وقتی شعله درونی راکد و بدون موج بود، ناگهان از میان تغییر و تحولی عبور می کنید و هستی جدیدی متولد می شود. این هستی از ماهیت روشنایی خواهد بود. هم اکنون از نوع تاریکی هستید. به سادگی شما نبودی از چیزی ممکن هستید. در حقیقت شما نیستید، هنوز متولد نشده اید. شما تولد و مرگ‌های زیادی را تجربه کرده اید، امّا هنوز متولد نشده اید.[۶۳] تولد واقعی تان در شرف امکان است، و این را تولدٌ مجدّد گویند: وقتی طبیعت درونی خویش را از تاریکی به خود یادآوری تغییر دهید.

من هیچ قاعده‌ای به شما نمی آموزم، و کاری را نهی و یا تجویز نمی کنم ولی برای خود یادآوری اینکار را بکنید، خود را بخاطر آورید که اینکار را بکنید. قدم بزنید و بخاطر داشته باشید که قدم می زنید. لزومی ندارد آن را به زبان بیاورید زیرا فایده ای جز گیجی شما ندارد. در حین راه رفتن در درون خود نگوئید راه می‌روم، راه می‌روم؛ زیرا همین دو کلمه خود فراموشی است. لذا نمی توانید بخاطر آورید. خیلی آسان به خاطر بسپارید؛ نیازی به گفتن زبانی نیست.

من با شما صحبت می کنم پس باید شفاهی بگویم؛ امّا وقتی راه میروید به راحتی خود پدیده راه رفتن را بخاطر بسپارید، پس هر قدم باید با آگاهی برداشته شود. برای خوردن؛ نمی گویم چه بخورید یا نخورید. هرچه میخواهید بخورید؛ امّا با خود یادآوری که دارید می‌خورید. و خیلی زود متوجه میشوید که انجام بعضی چیزها غیرممکن است.

با خود یادآوری نمی توانید گوشت بخورید، غیرممکن است. غیرممکن است با به خاطر آوردن سبب اغتشاش شد. غیرممکن است به کسی صدمه برسانید، زیرا وقتی خود را به خاطر می آورید، شعله درون را ناگهان روشن می بینید. همان شعله در هر کجا روشن است. در هر کسی، در هر واحدی، هرچه بیشتر درون را

---

۶۳. اشاره نویسنده به تناسخ است.

بدانید بیشتر در دیگران نفوذ می کنید. چگونه برای خوردن قادر به کشتن هستید؟ غیرممکن است. نه به دلیل تلاش که با سعی بیهوده است. اگر تلاش کنید تا دزد نشوید بیهوده است. دزد خواهید شد؛ راه های دیگری پیدا می کنید. اگر سعی کنید تا مغشوش نباشید، پشت حالت آرام، اغتشاش را پنهان می کنید.

هیچ مذهبی با تلاش بدست نمی‌آید. اخلاقیات تمرین می شود؛ و به همین دلیل دورویی را بوجود می آورد.

مذهب وجودی قابل اعتماد خلق می کند که با تمرین حاصل نمی شود. چگونه می توان وجود را تمرین کرد؟ خیلی راحت، هرچه بیشتر آگاه شوید، تغییرات بیشتر واقع می شوند. به آسانی از ماهیّت روشنایی می شوید. و تاریکی ناپدید می شود.

تاریکی سالها نمی‌تواند درخشندگی را بپوشاند.

در میلیون ها زندگی و برای سالها در تاریکی بوده‌اید. امّا احساس افسردگی و ناامیدی ندارید زیرا حتّی اگر میلیون زندگی در تاریکی بوده باشید در این لحظه می‌توانید به روشنایی برسید

فقط نگاه بکنید: دَرِ خانه ای یکصد سال است که بسته می باشد و شما به درون تاریک آن میروید و چراغی را روشن می نمائید. آیا تاریکی میگوید من یکصد سال از این روشنائی بزرگتر هستم که یک بچّه است. آیا تاریکی خواهد گفت که من ناپدید نخواهم شد. زیرا لااقل یکصد سال باید چراغ را روشن نگه دارید. نه حتّی یک شعله باریک هم کافی خواهد بود تا تاریکی بسیار کهنه را پراکنده کند. چرا؟ آیا در عرض این سالها می بایستی تاریکی در خود رشد کرده باشد. نه! نمی توانسته. زیرا وجود نداشته‌است. منتظر روشنایی بوده است. لحظه‌ای که روشنایی به درون می‌آید تاریکی ناپدید می شود. قادر به مقاومت نیست. وجود فعّالی ندارد.

مردم نزدم می‌آیند و می پرسند: اگر میگویند روشن بینی ناگهانی است پس

زندگی‌ها و کارمای" گذشته مان چه میشود؟ هیچ چیز- آنها از ماهیت تاریکی اند.

شاید قاتل، دزد، راه‌زن، و یا هیتلر بودید، حتّی چنگیزخان و یا فردی بدتر از او. امّا فرقی نمی کند. وقتی خود را شناختید، روشنایی آنجاست. و تمام گذشته ناپدید می شود. و نه لحظه‌ای از آن. در یک زندگی آدم کشتید، امّا حالا نمی توانید قاتل باشید؛ مرتکب قتل شدید چون بی اطلاع از خود بودید؛ و ناآگاه از آنچه میکردید.

میگویند: عیسی روی صلیب میگفت: «پدر این مردم را ببخش زیرا نمی دانند چه می کنند». او به راحتی میگفت که آنان از ماهیت روشنایی نیستند و خود را فراموش کرده اند. و در نسیان کامل این اعمال را بجای می‌آورند. در تاریکی قدم بر می دارند و لغزش می کنند. آنها را ببخش زیرا مسئول آنچه که انجام میدهند نیستند. چگونه انسانی که خود را به خاطر نمی آورد مسئول اعمالش است. اگر فردی مست کسی را بکشد و نا آگاهی خود را بتواند ثابت کند دادگاه او را می بخشد. چرا؟ زیرا چگونه او را مسئول می داند؟ شما او را مسئول شرابخواری میدانید نه مسئول قتل. اگر دیوانه ای فردی را بکشد، بخشیده می شود، زیرا او خودش نیست.

مسئولیت یعنی بخاطر آوردن.

شعله درونی خویش را روشن کنید- پیدایش کنید. آنجاست- و ناگهان تمام گذشته ناپدید می شود. انگار همه چیز رویا بود. در حقیقت در رویا بود زیرا آگاه نبودید. همهٔ کارماها در رویا اتّفاق افتاده است. همه از همان نوع اند که رویا از آن ساخته شده.

نیازی نیست تا منتظر کارمای خود بمانید، و گرنه تا ابد باید صبر کنید. حتّی آنوقع هم خارج از گردونه(چرخ) نیستید؛ زیرا نمی توانید تا ابد صبر کنید. در طول مسیر خیلی کارها می کنید و سپس دایره معیوب، هرگز کامل نمی شود، مرتّب

---

64. Karma قاعده عمل و عکس العمل

تغییر جا میدهید و کارهایی می کنید و چیزهای تازه شما را بیشتر درگیر آینده می کند. انتهای آن کجاست؟ نه نیازی نیست. خیلی راحت آگاه شوید، و تمام کارماها فرو می‌ریزند. در یک لحظه درون بیداری، تمام گذشته از بین می‌رود و مبدّل به توده ای زباله می شوند.

این یکی از اصلی ترین پدیده‌ها است که شرق آنرا کشف کرده. مسیحیت ناتوان از درک آن است زیرا به روز رستاخیز و قضاوت می اندیشد و اینکه هر شخص به سبب اعمالش مجازاتش میشود.

هندوها واقعاً یکی از پرجرئت‌ترین نژادها هستند. آنها به عمق مطلب رفته‌اند: مسأله عمل نیست بلکه وجود است. یکبار که وجود درونی و روشنایی را درک کردید، دیگر متعلّق به این دنیا نیستید. آنچه که در گذشته اتفاق افتاد در رویا بود. به این دلیل است که هندوها این دنیا را رویا می دانند. تنها شما رویا نیستید، فقط رویا بین، رویا نیست؛ در غیراینصورت هرچیزی رویا است. به زبانی این حقیقت نگاه کنید: فقط رویابین رویا نیست، زیرا رویابین نمی‌تواند رویا باشد و گرنه رویا وجود ندارد. حداقل یک شخص، یک رویابین باید پدیده‌ای واقعی باشد.

به هنگام روز بیدار می شوید و کارهای زیادی انجام میدهید: به مغازه می‌روید، به بازار میروید، در مزرعه، یا کارخانه کار می کنید. ومیلیون‌ها کار دیگر. شب هنگام که خواب هستید هر چیزی را از روز به فراموشی می سپارید. ناپدید می شوند ـ دنیای جدیدی شروع میشود. دنیای رویا. و حالا دانشمندان می گویند که

همان مقدار ساعات که مختص بیداری است باید به رویا هم داده شود. به همان تعداد ساعات. دوازده ساعت بیداری، دوازده ساعت رؤیا. پس رویا غیر واقعی نیست بلکه همان کیفیّت را داراست. در شب رؤیا می بینید و دنیای بیداری را فراموش می کنید. و در خواب هر دو رویا و بیداری را فراموش می کنید. و در صبح دوباره دنیای بیداری می آید و رویا و خواب را فراموش می کنید. امّا در هر وضعی یک چیز باقی است و آن شما هستید. چه کسی رویاها را بخاطر میآورد. صبح هنگام چه کسی میگوید: من دیشب خواب دیدم. صبح چه کسی میگوید دیشب خواب چنان عمیقی داشتم که هیچ رویا در آن نبود؟ چه کسی؟ باید شاهدی در کناری باشد که همیشه ایستاده و نگاه می کند. بیداری می آید، رویا می آید، خواب می آید. و کسی در کنار آنها ایستاده و نگاه می کند. فقط این حقیقت است زیرا در هر مرحله وجود دارد امّا دیگر مراحل ناپدید می شوند و او باید در هر مرحله باقی بماند. و این تنها چیز دائمی در شما است. پس برای درک بهتر موضوع، بیشتر و بیشتر شاهد باشید. بیناتر و شاهدی دقیق تر باشید. بجای یک هنرپیشه، شاهدی در دنیا باشید. هر چیز دیگری رویا است الّا رویا بین که حقیقی است. باید حقیقی باشد و گرنه کجا رویا اتفاق خواهد افتاد؟ او اساس است و وهم و رویا زمانی می آید که او آنجا باشد. و وقتی بخاطر آورید، می خندید. زندگی بدون یادآوری چه زندگی است؟ مثل مست ها از مرحله ای به مرحلهٔ دیگر میروید. نمیدانید چرا؟ بدون جهت و سرگردان.

امّا:

تاریکی سالها ،
نمی‌توان خورشید تابان را بپوشاند
و کالپاس سام سارا .

سالهای طولانی ، طول عمر این دنیا ، کالپاس
...... نمی تواند درخشش روشنایی ذهن را پنهان کند

همیشه آنجاست، وجود خالص شما.
ات برای شرح ابهام به زبان می‌آیند
ابهام این چنینی نمی‌تواند اینگونه مشروح شود.
بنابراین میگوئیم: ذهن روشنایی درخشنده‌ای است؛
و آن وراء، همهٔ کلمات و نشانه‌ها است.

درک مطلب مفید است. سه وسیله برای رسیدن به حقیقت وجود دارد. یکی تجربی و غیر علمی است. و آن تجربه ای است با دنیای خارج و تا زمانیکه ثابت نشده آنرا قبول نمی کنید. وسیله دیگر نیز هست و آن با ذهن منطقی است. او تجربه نمی کند فقط می اندیشد. بحث میکند. علّت و معلول می یابد و تنها با تلاش ذهن و برهان به نتیجه می‌رسد. و وسیله سوم که مجازی است، فن شعر و دین است. این سه وسیله گرچه وجود دارند امّا یکی از آنها به حقیقت می‌رسد.

علم نمی تواند به ماوراء خارج دست یابد، زیرا تجربه ها در رابطه با عالم خارج است که امکان پیدا می کند. فلسفه و منطق نمی توانند وراء آنچه معقول است بروند. زیرا تلاش فکر است که در مغز خویش بکار می گیرند. نمی‌توان ذهن را ذوب کرد و به وراء آن رفت. علم در رابطه با عالم خارج منطق و فلسفه در ارتباط با عقلیّات است. دین به آنطرف می رود. فن شعر نیز همینطور. بسان پلی طلائی عالم را مرتبط با عالم عقل می کنند. و آنوقت همه چیز دستخوش بی نظمی میشود. در عین حال بسیار خلاّق گر است. اگر هرج و مرج نباشد، خلاقیّتی هم وجود نخواهد داشت. امّا همه چیز دچار عدم تشخیص میشود و تقسیمات از میان میرود. بهتر است اینطور بگوئیم که: علم وسیله ای است مثل روز. مثل ماه تمام بدر. همه چیز روشن است. مشخص شده و با مرزها و شما می توانید بعد آنرا خوب ببینید. منطق وسیله ای مثل شب، که در تاریکی به توسّط ذهن گروه بندی شده است. بدون حمایت تجربی. فقط با اندیشه، و فن شعر و دین وسیله ای دوقلو هستند در بین راه:

روز دیگر آنجا نیست
روشنایی ماه رفته.
چیزها روشن و مشخصّ نیستند.
شب هنوز نیامده،
تاریکی هنوز رخت بر نبسته.
روز، تاریکی بهم می رسند،
خاکستر لطیفی آنجاست.
نه سفید و نه سیاه ـ
مرزها بهم می‌رسند و مخلوط می شوند
و هر چیزی نامشخصّ،
هر چیزی چیز دیگری است
و این وسیله‌ای است مجازی.

و به این دلیل است که شعر در قالب مجاز صحبت می کند ـ و دین غایت شاعری است؛ که در قالب مجازها صحبت می کند. و یاد داشته باشید که آن مجازها، شفاهاً نقل نمی شوند؛ وگرنه اصلش را از دست میدهند. وقتیکه میگویم «روشنایی درون» نباید آنرا در واژه های زبانی جستجو کنید. نه وقتی میگویم: درون روشن است. یک مجاز است. به چیزی اشاره رفته، امّا مشخص و مشروح نیست. شبیه ماهیت نور، نه عین نور ـ و آن یک مجاز است.

و این خود مشکلی است. زیرا دین هم در قالب مجازها صحبت می کند. نمی تواند به صورت دیگری بیان کند. راه دوّمی وجود ندارد. اگر به دنیای دیگری رفته باشم و از گلهایی که دیده ام و در روی زمین وجود ندارد، بخواهم صحبت کنم، آنوقت چه باید بکنم؟ باید از مجاز و تشبیه استفاده کنم. خواهم گفت: مثل گل های رُز ـ امّا رُز نیستند. وگرنه چرا بگویم مثل گلهای رُز میگفتم گلهای رُز. امّا نیستند و کیفیّت دیگری دارند.

با کلمهٔ مثل سعی دارم تا پلی بین دنیای شما و خود بسازم. شبیه و مجاز هم اینگونه هستند.

شما گلهای رُز را می شناسید؛ گلهای دنیای دیگر را نمی شناسید. امّا من

آنها را می شناسم. پس سعی دارم از آن دنیا چیزی را به شما ارتباط دهم. بنابراین میگویم که آنها مثل رُز هستند.

زمانیکه به آن دنیا رسیدید و متوجه شدید گل رُزی وجود ندارد از من عصبانی نشوید و بازخواست نکنید ـ زیرا فقط اداوا اشاره ای است با انگشت به سوی ماه ـ امّا انگشت را محکم نگیرید انگشت بی ربط است. به ماه بنگرید و انگشت را فراموش کنید. و این معنی مجاز است. به مجاز چنگ نزنید.

بسیاری از مردم در آب های تاریک فرو رفته اند زیرا به مجاز چنگ می اندازند. من درباره روشنایی درون صحبت می کنم ـ و فوراً ظرف چند روز، افرادی به نزدم می آیند و اظهار میدارند که: من روشنایی درون را دیده ام، حتّی آنهارُزهای دنیای دیگر را هم یافته اند. گرچه در آنجا وجود ندارند. به سبب زبان مجاز بسیاری از مردم به سادگی دچار خیالات میشوند. پ .د. اُسپنسکی[66] واژه ای را متداول کرد. او ازواژه تخیّل گرایی[67] استفاده میکرد. هرگاه کسی از تجربیات درونی آغاز به سخن میکرد: مثل اینکه کوندالینی[68] بلند شده: نوری در سرم دیده ام: چاکراها[69] باز شده اند. فوراً اورا خاموش میکرد و میگفت: تخیّل گرایی. پس می پرسیدند تخیّل گرایی چیست؟ میگفت مرض وهم و خیال: و در نتیجه خیلی زود موضوع را رها میکرد. و میگفت: بایست! قربانی میشوی.

دین دربارهٔ مجازها صحبت می کند ـ راه دیگری نیست. زیرا دین از دنیائی صحبت میراند که وراء این عالم است. سعی دارد تا شباهت‌هایی در این دنیا بیابد. کلماتی بی ربط بکار می گیرد: امّا به نوعی این کلمات نامربوط تنها کلمات قابل دسترس هستند. لذا باید از آنها استفاده کرد. شعر را به آسانی می فهمید. دین سخت است. شعر تقریباً تخیّل است و مسأله ای را ایجاد نمی کند. علم را به راحتی می فهمید زیرا میدانید که تخیّل نیست بلکه یک واقعیّت تجربی است. شعر را به آسانی می فهمید. زیرا می دانید شعر است. فقط شعر است و بس ـ تخیّل است.

66.P.D ouspensky
67. imaginazione.
68. Kundalini
69. Charkras.

خوب! چه زیبا! از آن لذت می برید ـ حقیقت نیست.

با دین چه کار میتوان کرد؟ دین غایت شعر است. تخیّل نیست. و من میگویم تجربی است، به تجربیِ علم ـ امّا نمی توان از واژه های علم استفاده کرد. زیرا وجودی خارجی دارند. باید از چیزی استفاده کرد که از هیچیک نباشد، مثل بلی بین آندو، یعنی شعر.

تمام دین نهایت شعر است، شعر اصلی. نمی توانید بزرگتر از بودا شاعری پیدا کنید. گرچه او سعی نکرد حتّی یک شعر ساده را هم بنویسد. من اینجا با شما هستم. گرچه شاعرم امّا حتی یک شعر ساده و یا یک بیت را نسروده ام. ولی پیوسته سخن از مجازها دارم، و سعی میکنم تا پُلی را روی شکاف موجود بین علم و فلسفه درست کنم، و احساسی از کلیِّ تقسیم نشده به شما بدهم. علم نصف آن است و فلسفه نصف دیگر آن. چه باید کرد؟ چگونه می توان احساس کلیّت را به شما داد؟ با فرورفتن در فلسفه به آنچه که شانکارا[70] گفته خواهید رسید. او میگفت دنیا وهم است. وجود ندارد. بلکه فقط خودآگاهی وجود دارد. این یک سوی قضیّه. و اگر با دانشمندان حرکت کنید میرسید به آنچه که مارکس گفته ـ که قطب مخالف شانکارا است. مارکس میگوید خودآگاهی وجود ندارد و آنچه هست دنیا است. و من میدانم که هر دو هم درست میگویند و هم نادرست.

هر دو درست میگویند زیرا هر دو نصف حقیقت را بیان می کنند؛ و هر دو در اشتباه اند زیرا هریک دیگری را نفی می کنند. پس چگونه کلیّت را بیان کنم؟ شعر و مجاز تنها راه آن است.

بخاطر داشته باشید:

> اگرچه کلمات برای بیان خلاء به زبان می‌آیند،
> هرگز نمی‌توان آن را بدین وسیله بیان کرد.

و به این دلیل است که حکیمان تأکید دارند بر: آنچه را که میخواهیم بیان

---

70. Shan Kara

کنیم نمی‌توانیم بگوئیم، غیرقابل بیان است، و هنوز تلاش بر بیانش داریم. آنان همیشه بر این حقیقت تأکید دارند که امکان درک زبانی آنها برایتان وجود ندارد.

خلاء به این دلیل خالی است که هیچ چیز از شما در آنجا نمی‌ماند؛ زیرا کلّ در آن نزول خواهد کرد. خلاء میرود تا کامل ترین شود. یک پدیده تمام. پس چه باید کرد؟ اگر بگوئید «خلاء»: ناگهان ذهن متوجّه جائی میشود که در آن هیچ چیز نیست؛ پس چرا فکرمان را متوجّه آن کنیم؟ و اگر بگوئید که آن خالی نیست، و کامل ترین چیز است: ذهن به «سفر ـ خودخواهانه» قدم میگذارد: چگونه میتوان کامل ترین شد ـ آنوقت است که منیّت داخل آن میشود.

برای از میان برداشتن منیّت باید بر کلمهٔ «خلاء» تأکید کرد. امّا برای آگاهی شما از این حقیقت که خلاء واقعاً خالی نیست باید گفت که از کلیّت پرشده است. وقتی شما نباشید، کلّ وجود در شما میآید.

وقتی قطره ناپدید شود ، آنوقت تبدیل به اقیانوس میگردد.
بنابراین میگوئیم ذهن یک درخشندگی روشن است، تیلوپا می گوید.
آن وراء تمام کلمات و نشانه‌ها است.

نگذارید تا مجاز شما را دست بیاندازد؛ با تصوّری بر وجود یک نور در درون خویش آغاز نکنید. خیلی آسان است ـ تخیّل کردن ـ میتوانید چشمان خود را ببندید و تصور روشنایی را بکنید. آنچنان رویابین هستید که میتوانید بسیاری از چیزها را خواب ببینید؛ پس روشنایی را چرا نه؟!

ذهن وظیفه دارد تا هرچه را اراده کنید، خلق نماید. فقط کمی اصرار و پافشاری لازم است. قادرید در ذهن زن زیبائی را مجسّم کنید، چرا روشنایی را نه؟ چه اشکالی دارد؟ آنچنان زن زیبائی را مجسّم می کنید که هیچیک از زنان زندگی‌تان همانند آن ارضا کننده نیستند. زیرا آن زن از ارزش های شناخته شده والاتر است.

قادرید تا تمام دنیای تجربی را در درونتان خلق کنید. هر احساسی مرکز

تخیلی را در پشت خویش داراست.

در خواب مصنوعی، قوهٔ تخیل با حداکثر توان خود شروع به کار می کند. در آنجا دلیل و برهان بکلی ناپدید شده و از بین می‌رود. هیپنوتیزم چیزی نیست جز به خواب رفتن دلیل و برهان، و فرد شکاک؛ آنوقت است که تخیّل به خوبی وارد عمل میشود. بدون وقفه و بسرعت ـ مداوم ادامه دارد، بدون استراحت.

در هیپنوتیزم همه چیزرا میتوان تصوّر کرد: اگر پیازی به فرد هیپنوتیزم شده بدهید و بگوئید که یک سیب زیبا و خیلی خوش مزه است؛ او میخورد و میگوید: واقعاً خوب است. قبلاً چنین سیب خوش مزه ای را نخورده بودم. اگر سیبی بدستش بدهید و بگوئید یک پیاز است، از چشمانش آب می‌آید. و خواهد گفت: چقدر تند است. در حالیکه او سیب می‌خورد. چه اتفاقی افتاده است؟ دو دلی وجود ندارد. خواب مصنوعی است. تردید و شک به خواب فرو رفته. این قوهٔ تخیل است که عمل می کند و متکی بر آن نیست ـ و این مشکل دین نیز هست.

دین نیازمند اعتماد است. اعتماد یعنی به خواب رفتن نقش تردید ذهن. درست مثل خواب مصنوعی. پس اگر مردم به شما بگویند که این مرد، را جنیش[71] شما را به خواب مصنوعی برده است؛ به طریقی درست میگویند: اعتماد شما به من درست مثل خواب مصنوعی می‌ماند؛ کاملاً شما را بیدار کرده ام، زیرا برهان و دلیل را بدور انداخته اید؛ حالا با تمام قدرت، قوه تخیّل عمل میکند. لذا در موقعیّت خطرناکی هستید.

اگر بر قوهٔ تصور اجازه دهید، انواع چیزها را تصور خواهید کرد: کوندالینی بوجود می‌آید و چاکراها باز می شوند. انواع چیزها را میتوانید تصوّر کنید. و اتفاق هم خواهند افتاد و خوب هستند امّا واقعی نیستند. پس وقتی به کسی اعتماد کنید، در اوج اعتماد باید از قوهٔ تصور آگاه باشید اعتماد کنید امّا قربانی تخیّل نشوید. آنچه که در اینجا نقل می شود مجاز است. و همیشه بخاطر داشته باشید که تمام تجربیّات تخیّل است؛ تمام تجربیّات بدون شرط. فقط تجربه کننده حقیقی است.

---

71. Rajnish نویسنده کتاب

پس به آنچه تجربه می کنید، زیاد توجه نکنید و درباره اش لاف نزنید. فقط در نظر داشته باشید که تمام تجربیات وهم هستند. و فقط تجربه کننده حقیقی است. به شاهد توجه کنید و نه به تجربه؛ تمرکز روی شاهد باشد نه تجربه ها. تمام تجربیّات هرچقدر هم که زیبا باشند ولی مثل رویا می مانند و شخص باید از وراء آنها رد شود.

پس دین شاعری است، و صحبت شخص باید مجازی باشد. اعتماد شاگرد آنقدر عمیق است که به سهولت میتواند قربانی تخیّل شود ـ لذا باید خیلی آگاه باشید. اعتماد کنید، به مجازها گوش دهید، امّا بخاطر داشته باشید که آنها مجازند. اعتماد کنید ـ اتّفاقات زیادی خواهد افتاد، امّا بخاطر داشته باشید: همه تخیّل اند الاّ شما؛ و باید به مرحله ای برسید که دیگر تجربه ای وجود نداشته باشد؛ فقط آزمایش کننده با سکوت خود منتظر می ماند. تجربه ای نیست، بدون مقصود، بدون روشنایی، بدون شکفتن گلها، نه ـ هیچ چیز.

لین چی[72] در دیرش نشسته بود. دیری بالای یک تپّه. زیر درخت نزدیک تپّه. فردی پرسید: وقتی انسان به انتها می رسد چه اتفاقی می افتد؟ لین چی گفت: اینجا تنها می نشینم. ابرها میروند، و من نگاهشان می کنم. فصل ها می آیند و آنها را می نگرم، رهگذرانی می آیند و گاهی نگاهشان می کنم. و من تنها اینجا نشسته ام.

در نهایت، فقط شاهد و آگاهی باقی مانده است که به همه جا نگاه می کند. و تمام تجربیّات ناپدید می شوند. فقط دور نمایی از تمام تجربیّات باقی می مانند. شما مانده اید و همه چیز گم شده است. بخاطر داشته باشید، به سبب اعتمادی که به من دارید در مجاز صحبت می کنم و آنوقت تصور امکان پذیر می شود. تخیّل: از این مرض در امان باشید.

اگر چه می گویم:

---

72. Lin chi

ذهن نور درخشنده است
آن ورا، همه کلمات و نشانه‌ها است.
اگرچه ذهن به ذاته خالی است،
همه چیز را در آغوش گرفته و داراست.

این گفته‌ها به ظاهر متناقض اند: میگوئید ذهن خالی است، و بعد میگوئید همه چیز را در خود دارد. چرا تناقض؟ درست مثل طبیعت تجربه دینی است. از مجاز باید استفاده کرد ولی آگاه باشید که قربانی آن نشوید.

به ذاته خالی است،
امّا همه چیز را در خود دارد.
وقتی کاملاً خالی شوید،
آنوقت است که پرشده اید.
وقتی که هیچ بودید
آنوقت برای اولین بار خواهید بود.
عیسی می گوید:
اگر خود را رها کنید، به انتها خواهید رسید.
اگر به خود چنگ اندازید، از دست خواهید داد.
اگر، بمیرید، دوباره متولّد خواهید شد.
اگر بتوانید تماماً با خود مواجه شوید،
ابدی خواهید شد، با ابدیّت در خواهید آمیخت

اینها مجاز هستند.- اگر اعتماد داشته باشید، اگر عشق بورزید، اگر قلبتان را به سوی من باز کنید خواهید فهمید.

این درک کلیّهٔ ادراکات دیگر را پشت سر می گذارد. ذهنی نیست: بلکه رسیدن قلب به قلب است. انرژی است که از قلبی به قلب دیگر می جهد.

من در اینجا هستم و سعی دارم که با شما صحبت کنم. امّا این هم دست دوم است. در اصل اگر شما باز باشید میتوانم خود را در شما بریزم. اگر صحبت کردن من با شما سبب شود که بیشتر و بیشتر باز شوید و به این امر کمک کند، پس کارش را انجام داده است. سعی ندارم که به شما چیزی بگویم بلکه تلاش دارم تا

بیشتر شما را باز نمایم. آنوقت میتوانم خود را در شما جاری کنم ..... و تا وقتی مرا می‌جشید، قادر به درک گفته‌های من نیستید.

آوا ادامه می‌دهد:

با بدن هیچ نکنید بلکه نرم شوید؛
دهان را بسته و در سکوت بمانید؛
ذهن را خالی کرده، و به هیچ فکر کنید.
مثل بامبوی توخالی، بدن را رها کنید.
ماهامودرا مثل ذهن است که چنگ به هیچ می‌زند
تمرین کنیلو در وقتش به بودا خواهید رسید.

بخش ۴
مثل بامبوی توخالی شوید

۱۴ فوریه ۱۹۷۵

در ابتدا طبیعت، فعّالیت و جریانات مخفی در آن باید فهمیده شود، و گرنه نرم شدن امکان ندارد. حتّی اگر هم بخواهید تا وقتیکه مشاهده نکرده اید، ندیده اید، درک نکرده اید ماهیت عمل را غیرممکن است. پدیده ساده ای نیست. بسیاری از مردم طالب آن هستند، امّا نمی توانند. نرم شدن مثل شکوفا شدن گل است: به زور میسّر نیست. باید تمام آنرا درک کنید. چرا اینقدر فعال هستید؛ چرا این قدر خود را با فعالیّت مشغول کرده اید؛ چرا اینقدر خود را با آن مغشوش کرده اید.

دو کلمه را بخاطر داشته باشید: یکی «عمل» و دیگری «فعالیّت». عمل فعالیت نیست و فعالیّت عمل نیست. طبیعتاً مخالف یکدیگرند. عمل وقتی است که وضعیّت آنرا ایجاب کند. عمل میکنید وجواب میدهید. فعالیّت زمانی است که وضعیّت مهم نیست: در جواب به آن نیست. آنچنان بی قرار در آن هستید که وضعیّت فقط بهانه ای برای عمل است.

عمل از فکر آرام می آید. و زیباترین چیز در دنیا است. و فعالیّت از فکر

بی قرار می آید، خیلی زشت است. عمل وقتی است که وابستگی باشد. فعالیّت غیروابسته است. عمل لحظه به لحظه است. خودبخود. فعالیّت با گذشته آغشته شده است. فعالیّت نتیجهٔ زمان حال نیست. در عوض بی قراری شما را به جریان می اندازد، که از گذشته به حال بر دوش دارید. عمل خلاق است.

فعالیت بسیار بسیار مخرب است ـ شما را نابود می کند. دیگران را هم نابود می سازد. سعی کنید فرق باریک میان آندو را ببینید. برای مثال، گرسنه اید، می خورید ـ این عمل است. امّا گرسنه نیستید؛ احساس گرسنگی به هیچ وجه ندارید، و هنوز می خورید ـ این فعالیّت است. این خوردن عین تندی و زور است: غذا را نابود می کنید، دندانها را بهم می سائید و غذا را نابود می کنید؛ کمی شما را از بی قراری درونی راحت می کند. می خورید نه بخاطر گرسنگی بلکه به سبب نیاز درونی، به اصرار فردی قاهر می شوید.

در دنیای حیوانات زورگویی با دهان و دست‌ها ارتباط دارد. ناخن، انگشتان و دندان‌ها این دو از وسایل زورگویی در قلمرو حیوانات هستند. با غذا،هنگام خوردن، هر دو با هم می آمیزند. با دست غذا را بر می دارید، و با دهان می‌خورید ـ فشار رها می‌شود. امّا وقتی گرسنگی نباشد، آن عمل نیست، بیماری است. این فعالیّت مشغولیت فکر است. البته خوردن با این شیوه را نمی توانید ادامه دهید، زیرا منفجر می شوید. بنابراین مردم در صدد اختراع حقّه ها می شوند. آدامس می‌جوند، سیگار می کشند. این‌ها غذاهای دروغین هستند، بدون ارزش غذایی؛ امّا کارشان تا جائی که مربوط به فشار می شود خوب است. فرد نشسته ای که می جود، مشغول چه کاری است؟ او کسی را می کشد ذهن اگر بیدار باشد، متوجه می‌شود که خیال کشتن و قتل در سر دارد. در حال جویدن آدامس است. یک فعالیّت خیلی بی ضرر. صدمه ای به کسی نمی‌زند ـ امّا بسیار برای شما خطرناک است. زیرا به نظر میرسد که کاملاً دربارهٔ آنچه انجام میدهید ناآگاه هستید. یک نفر که سیگار می کشد، چه می کند؟ روش بی ضرر. فقط دود را به درون داده و سپس بیرون میدهد. دم و باز دم، یک نوع پراناماياى[73] ضعیف، نوعی مدیتیشن دنیائی. او

73. ill Pranamya.

یک ماندالا، [74] یک دایره درست می کند. از طریق سیگار کشیدن نوعی سرگرمی توأم با آهنگ برای خود درست کرده. این سرگرمی سبب تسکین او میشود، لذا بی قراری درونیش کمی آزاد می گردد.

وقتی با کسی صحبت می کنید، همیشه بخاطر داشته باشید ـ ممکن است یک درصد به شما دقیق باشد ـ اگر شروع کرد به سیگار کشیدن، یعنی خسته شده باید همین حالا رهایش کنید. اگر توان داشت شما را پرتاب می کرد، اینکار که نمی شود، خیلی بی ادبی است در عوض دنبال سیگارش می گردد. میگویندکه تمام شد، حوصله ام سر رفت. اگر در سرزمین حیوانات بود به شما می پرید، امّا نمی تواند، بشر است. متمدّن است به سیگار می پرد، شروع می کند به کشیدن. دیگر نگران شما نیست. غرق سرگرمی سیگار شده است . تسکین میدهد.

امّا این فعالیّت نشان دهنده مشغولیت ذهنتان است. نمی توانید خودتان باشید. نمی توانید ساکت باشید، نمی توانید بدون عمل باشید. با فعالیّت دیوانگی خود را به بیرون پرتاب می کنید. عمل زیباست، عمل جواب از روی طیب خاطر است، زندگی نیازمند جواب است. هر لحظه باید عملی انجام داد. و عمل از حال سر می زند. گرسنه اید دنبال غذا می گردید. تشنه اید به طرف چاه آب می روید. خوابتان می آید؛ خواب میروید. خارج از وضع مطلقی است که با آن عمل کنید. عمل از طیب خاطر و جامع است.

فعالیّت هرگز از طیب خاطر نیست، از گذشته می آید. ممکن است در طول سال ها آنها را جمع می کرده اید وحالا منفجر می شود ـ مناسبتی ندارند. امّا ذهن زیرک است همیشه برای فعالیّت دنبال دلایل عقلی میگردد. پیوسته سعی در ثابت کردن این دارد که فعالیت نیست، عمل است؛ لازم بود. ناگهان از کوره در می روید و خشمگین می شوید. هرکس دیگری میداند که لازم نبود. وضعیت آنرا ایجاب نمی کرد. نامربوط بود ـ فقط شما قادر به دیدن نیستید. دیگران حسّ می کنند. میگویند: چکار میکنید؟ نیازی به آن نبود. چرا اینقدر عصبانی هستید؟ امّا شما دنبال دلایل عقلی میگردید، و متقاعد هستید که لازم بود. این دلایل عقلی به شما

74. Mandala.

کمک میکنند تا ناآگاه از دیوانگی خود باشید. این ها همان اصطلاح گوردجی‌اُف است که «سپرها» یا «ضرب‌خورها» می نامد. شما در اطراف خویش سپرهائی از عقلانیات درست می کنید. و در نتیجه به درک موقعیّت نایل نمی شوید. ضرب خورها در ترن‌ها و مابین واگن‌ها استفاده میشوند تا با توقف ناگهانی ضربه زیادی به مسافران وارد نشود. آنها ضربه را جذب می کنند. فعالیّت شما نامربوط است، امّا سپرهای عقلانیّات اجازه دیدن وضعیّت را به شما نمی‌دهند. آنها نابینایتان می کنند. و این نوع فعالیّت ادامه می یابد. با وجود فعالیت نمی‌توانید نرم شوید. چگونه میتوان؟ زیرا نیازی مشغول کننده است. مایلید کاری بکنید، هرچه که باشد.

در سراسر دنیا افرادی نادان وجود دارند که میگویند: بجای هیچی کاری انجام دهید. و احمق تر کسانی اند که این ضرب المثل را در دنیا منتشر کرده اند که: یک ذهن خالی کارگاه شیطان است. اینطور نیست. ذهن خالی کارگاه خدا است. یک ذهن خالی یکی از زیباترین چیزها در دنیا است. خالص ترین آنها. چگونه یک ذهن خالی میتواند کارگاه شیطان باشد؟ شیطان نمی‌تواند به آن راه پیداکند. غیر ممکن است! شیطان فقط به ذهنی میتواند وارد شود که با فعالیّت اشغال شده است. آنوقت از شما نیرو گرفته و راه‌ها و روش ها و وسایلی را نشان میدهد که بیشتر فعالیت کنید.

شیطان هرگز نمی گوید: نرم شوید! بلکه چرا وقتت را تلف می کنی؟ کاری بکن مرد! حرکت کن! زندگی از دست میرود ـ کاری بکن! و تمام معلمان بزرگ، معلّمانی که با حقیقت زندگی بیدار شده‌اند، به این نتیجه رسیده اند که ذهن خالی در درونتان، جائی را برای ملکوت باز می کند. شیطان از فعالیّت استفاده می کند نه از ذهن خالی. چگونه از ذهن خالی استفاده می کند؟ جرئت نخواهد کرد تا نزدیک شود زیرا پوچی و خلاء نیرو او را از پا در می آورد. امّا اگر انباشته از میلی مفرط باشید، دیوانگی وادار به فعالیّت می کند. آنوقت شیطان از شما نیرو می گیرد. آنوقت راهنمائیتان می کند ـ و تنها راهنمای شما است.

به شما میگویم که این ضرب المثل کاملاً اشتباه است. شیطان خود آنرا القاء

کرده است. به این مشغولیّت و فعالیّت ذهن باید خوب نگریست، و شما باید در زندگی خودتان آنرا ببینید؛ زیرا آنچه را که شما و یا تیلوپا می گوئید بی‌معنی است تا وقتیکه آنرا در خود ببینید؛ فعالیت شما نامربوط است و نیازی به آن نیست، چرا آن کار را می کنید؟ در حین سفر به مردمی نگاه می کنم که پیوسته مشغول همین کار هستند. برای بیست وچهار ساعت که با مسافری در ترن هستم، بارها و بارها روزنامه ای را می‌خواند. نمی فهمد چه کار می کند. در کوپه قطار امکان فعالیّت نیست. پس بارها یک روزنامه را می خواند، و او را می نگرم که چه میکند؟ روزنامه کتاب گیتا[75] و یا انجیل نیست. شما میتوانید کتاب گیتا را بارها بخوانید زیرا هربار مطلب جدیدی برایتان آشکار می شود، امّا روزنامه گیتا نیست. یکبار که آنرا دیدید، تمام شد. حتّی ارزش یک بار خواندن را هم ندارد. و مردم بارها آنرا می‌خوانند. موضوع چیست؟ نیاز است؟ نه ـ فکرشان را با این کار مشغول می کنند، نمی‌توانند ساکت بمانند، بی حرکت، برایشان غیر ممکن است. مثل مرگ باید فعال باشند.

در طی سال ها مسافرت این فرصت به من دست داد تا مردم را نگاه کنم. بدون آشنایی با آنان. گاهی میشد که با فردی در کوپه قطار بودم، و او تمام تلاش خود را میکرد تا شاید با او صحبت کنم ولی فقط جواب بله و یا نخیر می شنید. بعد منصرف می شد، و من راحت نگاهش می کردم. تجربه ای زیبا بدون داشتن هیچگونه خرجی.

نگاهش می کردم. ممکن بود چمدان را باز کند ـ و می‌دیدم کاری نمی کند بدرونش مینگریست، می بست. پنجره را باز می کرد، دوباره می بست، دوباره روزنامه را می‌خواند، سیگار می کشید، دوباره چمدان را باز می کرد. مرتّبش می کرد، پنجره را باز می کرد، به بیرون نگاه می کرد ..... چه کاری انجام میداد؟ چرا؟ میل درون، چیزی در درونش غرّش میکرد، ذهنش جوش آورده بود. باید کاری میکرد و گرنه از دست میرفت. باید در زندگی فعّال بود، وقتی برای نرم شدن نیست

---

۷۵. کتاب مقدس آئین هندو است.

ـ نمی توانست نرم شود، عادت قدیمی مقاومت میکرد.

میگویند اورنگ‌زیب[76] یکی از امپراطوران مغول، پدرش را به هنگام پیری زندانی کرد. پدرش، شاه جهان، تاج محلّ را ساخت. اورنگ زیب وی را از سلطنت خلع کرد. در شرح حال زندگی اورنگ زیب گفته شده، بعد از چند روز با وجودی که همه وسایل گرانقیمت و راحت در قصرش بود مثل گذشته زندگی می کرد و ناراحتی نداشت امّا یک چیز کم بود و آن فعالیّت بود ـ هیچ کاری نمی توانست بکند. پس به پسرش اورنگ زیب گفت. بسیار خوب همه چیز را برایم تهیّه کردی، خوب است. امّا اگر بتوانی یک کاری بکنی، برای همیشه مدیونت تا ابد خواهم بود. و آن اینست که: سی پسر را بفرست تا به آنها آموزش دهم. اورنگ زیب نمی توانست باور کند: چرا به سی پسر آموزش دهد؟ او هرگز تمایلی به معلّمی نداشت. هیچ نوع تعلیم و تربیتی را دوست نداشت. چه اتفاقی افتاده؟ ولی خواسته او را برآورده کرد و سی پسر فرستاد. همه چیز خوب پیش میرفت. او دوباره پادشاه سی پسر شد. شما در دبستان آموزگارید. یک معلّم تقریباً پادشاه است. میتوانید به شاگردان دستور نشستن و یا ایستادن و اطاعت از شما را بدهید. و شاه جهان در آن اتاق، همراه با سی پسر تقریباً شرایط دربارش را پیدا کرد. فقط عادت قدیم، اعتیاد به داروی کهنه: دستور دادن به مردم.

روانشناسان معتقدند که معلّمان در حقیقت سیاستمدار هستند. البّته شهامت وارد شدن به سیاست را ندارند. به مدرسه ها می روند و آنوقت رهبر آنجا میشوند: نخست وزیران و امپراطوران میشوند. به بچه های کوچک دستور می دهند و زور می گویند. روانشناسان هم چنین معتقدند که معلّمان تمایلی به شکنجه دارند، و اینکار را دوست دارند. لذا جائی را بهتر از دبستان نمی یابند. میتوانید بچّه های بیگناه را شکنجه دهید ـ میتوانید بخاطر خودشان شکنجه دهید، برای مصلحتشان بروید و ببینید! من در دبستان ها بوده ام، خوانده ام، و معلّمان را دیده ام. و مطمئناً با عقیده روانشناسان هم عقیده ام. قربانیان بیگناه که حتّی مسلّح هم نیستند، مقاومت نمی کنند: چقدر ضعیف و بی دفاع. و معلّم مثل امپراطور ایستاده است.

76. Aurang zeb.

اورنگ زیب در شرح حال زندگیش می نویسد: پدرم مثل عادت قدیم وانمود میکرد که امپراطور است. پس بگذار تظاهر کند و خودش را گول زند. اشکالی ندارد. سی پسر و یا صدتا، برایش بفرستید، هرچه که می خواهد بگذارید مدرسه را بچرخاند، یک مدرسه کوچک و خوشحال باشد.

فعالیّت وقتی هست که عمل نامربوط است. به خود نگاه کنید: نود درصد از انرژی شما درفعالیّت از بین می رود. و به این دلیل وقتی پای عمل پیش می آید، نیروی کافی ندارید. یک فرد نرم شده به راحتی ذهن را از مشغولیّت باز می دارد، و انرژی را در خود جمع می کند او نیرو را در خود ذخیره می کند؛ بطور خودکار حفظ می شود. و هنگامیکه لحظهٔ عمل فرا می رسد کلّ وجودش در آن سرازیر می شود. به این دلیل است که عمل جامع است. در فعالیّت همیشه به نیمی از آن دل می بندید؛ زیرا چگونه میتوان کاملاً نادان بود؟ حتّی با دانستن بیهودگی آن، حتّی اگر از دلایل خاصّی باشید که ایجاد حرارت درونی میکنند، باز هم آن دلایل برایتان روشن نیستند، مبهم اند:

شما میتوانید فعالیّت ها را عوض کنید، امّا تا زمانیکه آنها مبدّل به اعمال نشده اند، کمکی نمی کنند. از من می پرسند: میخواهم سیگار کشیدن را ترک کنم، چه کنم؟ میگویم: چرا؟ این یک مدیتیشن زیبائی است. ادامه بده. با متوقف کردن آن چیز دیگری را شروع میکنید. بیماری با تغییر علائم عوض نمی شود. بجای سیگار آدامس خواهید جوید. و یا کارهای خطرناک دیگری. آدامس جویدن گناهی ندارید، شاید احمق باشید امّا فرد مضرّی نیستید. مخرّب دیگران نمی باشید. اگر سیگار کشیدن و یا آدامس جویدن را رها کنید، آنوقت چه خواهید کرد؟ دهان شما نیاز به فعالیّت دارد. و آن مخرّب است. بی وقفه صحبت می کنید و این کار پر خطر تر است. یک روز همسر ملاّ نصرالدین به نزدم آمد. [77] گاهی برای دیدنم می آید: هر وقت که می آید میدانم بحرانی پیش آمده. می پرسم، موضوع چیست؟ نیم ساعت طول می کشد و هزاران کلمه بر زبان می آورد تا بگوید: ملانصرالدین در

۷۷. منظور ملانصرالدین ملانصرالدین هائی است که امروز هم وجود دارند.

خواب صحبت می کند پس بگوئید چه کنم؟ زیاد حرف میزند. خوابیدن با او در یک اتاق مشکل است. فریاد می‌زند و کلمات رکیکی به زبان می آورد.

گفتم: هیچ کاری نباید کرد. زمانیکه هر دو بیدار هستید به او فرصت حرف زدن بده.

مداوماً مردم حرف می‌زنند. فرصت حرف زدن به دیگران نمی‌دهند. حرف زدن هم مثل کشیدن سیگار است. اگر بیست‌وچهار ساعت را صحبت کنید ...... بدنتان خسته می شود. به خواب میروید. امّا حرف زدن ادامه دارد. بیست‌وچهار ساعت یعنی یک دوره کامل ساعت، مداوم حرف میزنید و میزنید. درست مثل سیگار کشیدن. پدیده‌ها یکی است دهان احتیاج به حرکت دارد. و دهان اصل فعالیّت است، زیرا آن اولین فعالیّتی بود که در زندگی انجام دادید.

پس از تولد بچه شروع به مکیدن سینه مادر میکند. این اولین فعالیّت اوست و اساسی‌ترین آنها. سیگار کشیدن درست مثل مکیدن سینه می‌ماند شیر گرم جریان پیدا می کند. در سیگار کشیدن دود گرم جاری میشود، و سیگار مابین لب‌ها درست مثل سینه مادر است؛ پستانک. اگر اجازه سیگار کشیدن، آدامس جویدن و یا کار کردن را نداشته باشید، صحبت خواهید کرد. و آن خطرناک تر خواهد بود. زیرا شما پس‌مانده خود را به اذهان دیگران می‌ریزید.

آیا قادرید برای مدّتی طولانی ساکت باشید؟ روانشناسان میگویند اگر برای سه هفته ساکت بمانید، کم‌کم حرف زدن با خود را آغاز می کنید. آنوقت دو قسمت میشوید. هم صحبت می کنید و هم می شنوید. و اگر برای سه ماه ساکت بمانید، برای دیوانه‌خانه مهیّا می شوید. زیرا مهّم نیست کسی آنجا باشد یا نه. زیرا پیوسته صحبت می کنید و جواب میدهید. اکنون رشد کرده‌اید و نیازی به صحبت ندارید. و این همان دیوانگی یا جنون است.

مجنون کسی است که تمام دنیا به او ختم می‌شود. هم سخنگو است و هم مستمع. هم هنرپیشه است و هم تماشاچی. همه‌اش اوست. تمام دنیا را به خود ختم می‌کند. او خود را به بخش‌های زیادی تقسیم می کند و همه چیز در نظرش ناقص

شده است. و به این دلیل همه از سکوت می ترسند ـ چه میدانند که خرد می شوند. و اگر از سکوت بترسید به این معنی است که در درون دارای ذهنی مغشوش، تب‌آلود و بیمار هستید، و پیوسته از شما انتظار فعالیّت دارد.

فعالیّت یعنی فرار از خود. به هنگام عمل شما هستید امّا در فعالیّت از خود فرار می کنید. واین یک دارو است. در فعالیّت خود را فراموش می کنید. با خود فراموشی، نگرانی و اضطراب نیز از بین می‌روند. و به این دلیل نیازمند فعالیّت هستید. این کار و آن کار را می کنید. امّا هیچوقت در وضعیّتی نبوده‌اید که بی عملی در شما شکوفا شود و به کمال و زیبائی رسد.

عمل خوب است. فعالیّت بیماری است. حد فاصل آنها را در خود بیابید. عمل چیست و فعالیت در شما کدام است. این اولین قدم است. دومین قدم آنست که هرچه بیشتر خود را با عمل مشغول کنید، انرژی بیشتری به سمت آن می آید؛ وقتی فعالیّت است بیشتر به آن نگاه کنید و بیدار باشید، فعالیت کم می شود و انرژی ذخیره می گردد و مبدّل به عمل می شود.

عمل فوری است. عمل حاضر و آماده نیست. از پیش ساخته نشده. به شما فرصت از پیش آماده کردن را نمی دهد. تمرینش کنید. عمل همیشه تازه و جدید است. مثل قطرات شبنم در صبح. و کسی که مرد عمل است همیشه تازه و جوان است.

بدن شاید پیر شود، امّا تازه بودن آن ادامه دارد
بدن شاید بمیرد، امّا جوانی آن ادامه دارد.
بدن ممکن است ناپدید شود امّا او می ماند
زیرا خدا تازه بودن را دوست دارد
خدا همیشه هست، برای نو و تازه

فعالیّت را هرچه بیشتر رها کنید. امّا چگونه؟ رها کردن آن می توانید تبدیل به یک عقیده روحی و وسواس شود. همان چیزی که برای راهبان در صومعه ها

اتفاق افتاده است. رها کردن فعالیت سبب وسواس آنها شده است. پیوسته سعی دارند تا با انجام دادن اعمالی فعالیت را رها کنند مثل نماز، مدیتیشن، یوگا، این و آن ـ همین ها خود فعالیت هستند. اینطوری نمی توانید. از در پشت وارد می شوید.

مراقب باشید تا فرق میان فعالیت و عمل را دریابید. در حقیقت زمانیکه فعالیّت شما را قبضه کرد باید به آن نام مالکیّت داد. فعالیّت مثل یک روح شما را مالک می‌شود؛ از گذشته می‌آید؛ مرده‌است. و با تصاحب شما به تب می‌افتید. پس بیشتر آگاه باشید؛ این تمام کاری است که میتوانید بکنید. نگاهش کنید. حتّی اگر مجبور باشید آن کار را انجام دهید، با تمام آگاهی بکنید. سیگار بکشید امّا خیلی آهسته. با تمام بیداری. آنوقت میتوانید ببینید چه می کنید.

اگر بتوانید سیگار کشیدن را ببینید، ناگهان روزی، سیگار از انگشتان شما خواهند افتاد، زیرا همهٔ پوچی آن برای شما اشکار خواهد شد. احمقانه است، خیلی احمقانه است، حماقت است! وقتی شما به آن پی بردید، به راحتی می‌افتد. نمی‌توانید آنرا پرتاب کنید. زیرا اینکار فعالیت است و به این دلیل می گویم که خیلی راحت خودش می‌افتد. درست مثل برگ مرده‌ای که از درخت می‌افتد. اگر پرتابش کنید، دوباره آنرا به طریق دیگر و یا به شکل دیگر برخواهید داشت.

بگذارید چیزها خودشان بیفتند. آنها را نیاندازید. بگذارید فعالیّت خودبخود ناپدید شود؛ برای از میان بردن آنها به اجبار متوسّل نشوید. زیرا تلاش در ناپدید کردن آن خود نوعی فعالیّت است. نگاه کنید، بیدار باشید، آگاه باشید؛ آنوقت به پدیده‌ای معجزه آسا خواهید رسید: وقتی چیزی خودش بیفتد، دیگر ردّپائی را در شما بجا نمی گذارد. اگر مجبورش کنید، اثرش می‌ماند، خوف و ترس. آنوقت به خود می بالید که سی سال سیگار می کشید و رهایش کردید. این لاف زدن نیز خود نوعی فعالیت است. صحبت بیش از حدّ درباره ترک سیگار. لب‌هایتان دوباره به فعالیّت وادار شده اند، دهانتان کار می کند و اضطراب آنجاست. اگر کسی واقعاً بفهمد همه چیز می‌افتد. در آنصورت به خود نمی بالید که من آنرا رها کرده ام. خودش می‌افتد. شما نیانداخته اید.

منیّت در آن تقویت نمی شود. آنوقت بیشتر و بیشتر عمل امکان پذیر است. هرزمان که فرصتی برای عمل پیدا می کنید، از دست ندهید، تردید نکنید ـ عمل کنید.

عمل کنید تا فعالیت ها خودشان بیفتند کم کم در شما تغییری بوجود می آید. زمان می خواهد. باید فصل ها بگذرد؛ امّا در عین حال عجله ای هم نیست.

حال دوباره سوترا را مروری می کنیم.

با بدن هیچ نکنید بلکه نرم شوید.
دهان را بسته و در سکوت بمانید.
ذهن را خالی کرده و به هیچ فکر کنید.

با بدن هیچ نکنید و سُست و نرم شوید. حالا می فهمید معنی نرم شدن چیست. یعنی هیچ فعالیّتی را به اجبار در خود انجام ندهید. نرم شدن به معنی دراز کشیدن مثل مرده نیست. و شما هم نمی توانید مثل مرده دراز بکشید ـ فقط تظاهر می کنید. چگونه میتوان مثل مرده دراز کشید؟ شما زنده اید، فقط می توانید تظاهر کنید. انرژی و نبرد در خانه است؛ نه در تحرکّ به هر سوئی. اگر موقعیّت خاصّی پیش آید آنوقت عمل می کنید، همه اش همین است. ولی برای عمل بدنبال دلیل نگردید. با خود احساس آرامش کنید. و نرم شدن یعنی در منزل بودن. چند سال پیش کتابی را خواندم. موضوع آن این بود: «شما باید نرم شوید». این کاملاً نامربوط است. زیرا کلمهٔ باید علیه نرم شدن است ـ چنین کتاب هایی را میتوان فقط در امریکا به فروش رساند. «باید» یعنی فعالیت؛ این یک وسواس و عقدهٔ روحی است. با بودن «باید» وسواسی پشت آن خوابیده. در زندگی اعمالی وجود دارند، امّا «باید» نیست؛ و گرنه سبب دیوانگی میشود. باید نرم شوید ـ حالا سُست شدن را به بدنتان اعمال کنید؛ از نوک انگشتان تا سر؛ به نوک انگشتان بگوئید سُست شوید! بطرف بالا ادامه دهید. چرا باید؟ نرم شدن وقتی امکان پذیر است که باید در زندگیتان نباشد. نرمی نه تنها در بدن بلکه در ذهن و در کل

وجودتان هست. آنقدر سرگرم فعالیت هستید که خسته، مشوّش و خشکیده و منجمد شده اید. انرژی حیات حرکت نمی کند. فقط موانع، موانع و موانع.

هرگاه که در صدد کاری بر می آئید آنرا دیوانه وار انجام میدهید. پس نیاز به نرم شدن هست. به این دلیل هست که هرماه کتب زیادی در این زمینه نوشته میشود. امّا ندیده ام کسی با مطالعه کتاب نرم شده باشد. او در گیجی بسر می برد زیرا تمام حیات فعالیّتش دست نخورده باقی مانده است. میل مفرط او به فعالیّت باقی است. احتمال بیماری دارد، تظاهر به نرمی میکند پس دراز می کشد. در حالیکه غوغایی در درونش است. مثل یک کوه آتشفشان آماده انفجار است. و او نرم میشود و فرمول های کتاب را دنبال می کند که: چگونه نرم شوید.

کتابی برای سُست شدن وجود ندارد ـ تا زمانیکه شما وجود درون خود را بخوانید،. باید برای لَخت شدن نیست. سُستی یک نبود است. نبود فعالیّت نه عمل. پس نیازی به حرکت به سوی هیمالیا نیست. چه نیازی به رفتن هست؟ عمل را نباید رها کرد، چه در اینصورت زندگی را رها کرده اید. آنوقت مرده اید، نه اینکه سُست شده باشید. پس در هیمالیا به حکیمانی بر می خورید که مرده اند بجای اینکه نرم و لخت شده باشند. از زندگی و عمل فرار کرده اند.

و این نکته اساسی را باید بفهمید. فعالیّت باید برود، امّا عمل نه ـ و هر دو آسان است. میتوانید هر دو را رها کرده و به هیمالیا فرار کنید. آسان است. و یا کاری دیگر بکنید. میتوانید به فعالیّت ادامه داده و هر روز صبح و شب خود را برای چند دقیقه مجبور به نرم شدن بکنید. پیچیدگی ذهن انسان را شما درک نمی کنید. مکانیزم آن را. نرمی یک مرحله است. اجبار نیست. وگرنه با کنار زدن منفیّات و موانع، دوباره می آید، و در خود می جوشد.

شب هنگام در خواب چه می کنید؟ کاری می کنید؟ در اینصورت فرد بی ـ خوابی خواهید شد. به طرف بی خوابی میروید. چه می کنید؟ به راحتی دراز می کشید و به خواب میروید. کاری برای آن انجام نمی دهیدآگر کاری برایش انجام دهید، غیرممکن است که به خواب بروید. در حقیقت آنچه که برای خواب رفتن

نیاز هست اینست که تداوم ذهن از فعالیّت‌های روزانه منقطع شود. همه اش همین! ذهن بدون فعالیّت استراحت کرده به خواب می رود. انجام دادن کاری برای خواب رفتن، تلف کردن وقت است. امری غیر ممکن می شود. اصلاً کاری لازم نیست.

تیلوپا می گوید: «با بدن هیچ مکن و نرم بشو». بدون هیچ کار. نه وضعیّت یوگا لازم است نه شکل طبیعی و یا کج بدن. هیچ نکنید. فقط فعالیّت نباشد. چگونه میشود؟ با فهمیدن. تنها آرایش لازم، فهمیدن است. فعالیّت‌های خود را بفهمید و ناگهان، در وسط یک فعالیّت اگر بیدار شوید، می افتد. با آگاهی از اینکه چرا انجامش میدهید، متوقفش می کنید. و توقف همان هدف تیلوپا است. «با بدن هیچ مکن و نرم بشو».

شدن یعنی چه؟ مرحله ای است. در سکوت برکهٔ انرژی خویش، در گرمای آن باز می شوید همه اش این لحظه است. نه لحظهٔ دیگری. زمان متوقف می شود آنوقت نرمی بوجود آمده است. اگر زمان باشد، و نرمی نیست. به راحتی ساعت می ایستد، زمان نیست، همه اش همین لحظه است. بدنبال چیز دیگری نیستید: از آن لذّت می برید. لذّت ازچیزهای بمعمولی چون زیبا هستند. در حقیقت هیچ چیز معمولی نیست ـ اگر خدا وجود داشته باشد، پس همهٔ چیز فوق معمول است.

مردم ازمن می پرسند: آیا به خدا معتقدم؟ میگویم. بله. زیرا هرچیزی فوق عادّی است: چگونه میتواند بدون وجود هوشیاری عمیق در آن وجود داشته باشد؟

فقط چیزهای کوچلد:
قدم می‌زنند روی چمن
وقتیکه هنوز شبنم‌ها بخار نشده‌اند
و فقط احساس کاملاً آنجاست
تارو پود و لمس چمن،
سردی قطرات شبنم،
نسیم صبحگاهان، طلوع خورشید.
برای خوشحال بودن، چه چیز دیگری نیاز است
برای خوشحال بودن، چه چیز دیگری امکان دارد.

شب هنگام در تخت خود دراز بکشید؛ تار و پود تخت را احساس کنید، اینکه گرم و گرم‌تر می شوید، و شما به تاریکی می‌خزید؛ سکوت شب. با چشمان بسته خود را راحت احساس می کنید به چه چیز دیگری احتیاج دارید؟ خیلی زیاد است ـ قدر داتی عمیقی برمی‌خیزد: این نرمی است.

نرمی یعنی این لحظه که فراتر از کافی است. بیشتر از آنچه که انتظار می‌رفت. تمنّی چیزی نیست. بیش از حد، بیش از آنچه که میتوانید انتظار داشته باشید.

آنوقت انرژی به هیچ سمتی حرکت نمی‌کند
مثل برکهٔ آرامی میشود.
در انرژی خود، حل می‌شوید.
این لحظه سست شدن است
سستی نه از بدن و نه از ذهن است.
سُستی کلی است.

از این نظراست که بودائیان می گویند:

«بی‌درخواست شوید». زیرا آنان میدانند که با تمنّی، نرم شدن میسّر نیست. میگویند: «مرده را دفن کنید»؛ زیرا اگر بیش از اندازه با گذشته مربوط شوید، نمی‌توانید نرم شوید. میگویند: از حال لذت ببرید»

عیس میگوید:

گل های لیلی را بنگرید. به گل های زنبق در مزرعه. بدون درد و زیبا هستند. شکوه و عظمت آنان از شاه سلیمان[78] هم بیشتر است. با رایحه‌ای زیباتر از شاه سلیمان به صف در آمده‌اند. نگاه کنید، توجّه کنید به زنبق ها.

او چه میگوید؟ نرم شوید! نیازی به خود رنجور کردن نیست. همه چیز آماده است.

---

۷۸. منظور حضرت سلیمان(ع).

عیسی می گوید:

> اگر او مواظب پرندگان آسمان، حیوانات،وحوش، درختان و گیاهان است، چرا شما نگران باشید؟ آیا مواظب شما نیست؟ این نرم شدن است. چرا از آینده بیم دارید؟ به زنبق ها بنگرید و مثل آنها شوید ـ آنوقت نرم شوید. نرمی یک نظم نیست بلکه تغییر کلّی انرژی شما است.

انرژی دو بعد دارد. یکی بعد تحریک شده است که به جائی میرود: هدف دارد. این لحظه تنها یک وسیله است. هدف جائی دیگر است. این یک بعد انرژی شما است این بعد فعالیت است. هدف جهت یابی شده ـ آنوقت هرچیزی یک هدف است. به نحوی باید انجام شود. و شما باید به آن برسید. آنموقع نرم می‌شوید. امّا این نوع انرژی هیچوقت هدف را بدنبال ندارد. زیرا این انرژی هر لحظهٔ حال را مبدّل به وسیله ای برای آینده میکند. هدف در افق همیشه باقی می ماند. شما میدوید، امّا مسافت باقی است. نه، نوع دیگری از انرژی هست. آن بعد جشن بدون محرک است. هدف در اینجاست نه جای دیگر. در حقیقت خود شما هدف هستید. در واقع چیزی جز غنی شدن از حال نیست. زنبق ها را ببینید. وقتی شما هدف هستید وقتی هدف در آینده نیست. وقتی چیزی برای رسیدن نیست، بجای آن خودتان جشن را بر پا می دارید. در آن هنگام به آن رسیده اید، آنجاست، این نرم شدن است. انرژی تحریک نشده.

از نظر من مردم دو نوع هستند. جستجوگران هدف و برپاکنندگان جشن. گروه اول که از دیوانگان هستند آنان کم کم دیوانه می شوند. و خودشان مسئول این دیوانگی هستند. دیوانگی حرکت خزندهٔ خودش را داراست کم کم به عمق آن وارد میگردند و متضرّر می شوند. نوع دوم کسی است که هدف را جستجو نمی کند. اصلاً جستجوگر نیست. او برپاکننده جشن است.

و به شما می آموزد که برپاکننده جشن باشید. جشن بگیرید! بسیار زیاد است: گل ها شکوفا شده اند. پرندگان می خوانند؛ خورشید آنجا در آسمان است.

جشن بگیرید! و شما تنفس می کشید و زنده اید و هوشیار. آنرا جشن بگیرید! آنوقت ناگهان نرم می شوید. بدون تنش بدون اضطراب تمام انرژی که قبلاً صرف اضطراب می شد مبدل به شکرگذاری می شود، با تمام قلبتان با سپاس تنفس می-کنید. این نماز است. همهٔ نماز همین است. تنفس قلب با سپاس عمیق.

با بدن هیچ نکنید امّا نرم شوید. نیاز به انجام کاری نیست. فقط حرکت انرژی را بفهمید حرکت تحریک نشده انرژی را. جاری است امّا نه به طرف هدف. جاری است برای میهمانی و جشن حرکت دارد نه به سمت هدف بلکه به دلیل انرژی سیل آسایش. یک بچه در اطراف می‌رقصد و می پرد و می دود. و شما می پرسید: کجا میروی؟ جائی نمی‌رود. احمقانه او را نگاه می کنید. بچه ها اغلب در این فکرند که بزرگترها احمق اند. چه سؤال بی‌معنی؟ کجا میروید؟ آیا نیازی است تا جائی بروم؟ یک بچه به سادگی نمی تواند به شما جواب دهد. زیرا سؤال غیر معمول است. او جائی نمی‌رود. به راحتی شانه هایش را بالا می اندازد. خواهد گفت: «هیچ جا». آنوقت ذهن هدف یاب می پرسد: پس چرا میروی؟ زیرا فعالیّت در صورتی عادّی است که بدنبال هدف باشد.

و من به شما می‌گویم،
جایی برای رفتن نیست:
همه‌اش اینجاست: تمام هستی در این لحظه جمع شده است.
آن، عطف در این لحظه می شود.
تمام هستی کاملاً در این لحظه سرازیر می‌شود.
آنچه که در آنجاست در این لحظه می‌ریزد
آن این‌جا است، حالا.

یک بچــه به راحـتی از انرژی لذت می برد. انرژی زیادی دارد. می دود، نه برای اینکه رسد، بلکه چون فراوان دارد باید بدود.

بدون محرک عمل کنید، درست مثل طغیان انرژی. سهیم شوید امّا تجارت نکنید. سوداگری نکنید. بدهید چون دارید. ندهید تا پس بگیرید ـ آنوقت ضرر

می کنید. تمام تجّار به جهنّم می روند. اگر طالب یافتن بزرگترین تاجران و سوداگران هستید به جهنّم بروید. در آنجا پیدایشان خواهید کرد. بهشت برای تجّار نیست. بهشت از آن برگزار کنندگان جشن است.

قرن ها است که در الهیات مسیحی سؤال میشود که فرشتگان در بهشت چه می کنند؟ این سؤالی است رایج به نظر نمی آید کاری انجام شود. کاری برای انجام دادن نیست. شخصی از مایستر اکهارد[79] پرسید: فرشتگان در بهشت چه می کنند؟ او گفت: شما چه احمقی هستید؟ بهشت مکانی برای برگزاری جشن است. کاری نمی کنند. به راحتی جشن می گیرند. عظمت، جاذبه و شعر و کمال آنرا جشن می گیرند. امّا فکر نمی کنم آن شخص با جواب اکهارد قانع شده باشد. زیرا برای ما فعالیّت وقتی معنی دارد که به جایی ختم شود، به هدفی.

بخاطر داشته باشید، فعالیّت، به جهت هدف میزان شده و عمل نه. عمل طغیان انرژی است. عمل در حال است. یک جواب ، از پیش تعیین نشده، بدون تکرار است. تمام هستی به ملاقات شما می آید. با شما رو در رو می شود. و یک جواب به راحتی می آید. پرندگان می خوانند و شما شروع به خواندن می کنید. این فعالیّت نیست، ناگهان اتفاق می افتد. دفعتاً متوجه میشوید که در حال وقوع است. و با آن شما زمزمه را آغاز می کنید. این عمل است.

و اگر بیشتر و بیشتر مشغول عمل شوید، و کمتر و کمتر در فعالیّت، زندگیتان عوض می شود. و آن نرمی عمیق خواهد بود. کار را انجام میدهید امّا نرم و سست هستید. یک بودا هرگز خسته نمی شود. چرا؟! زیرا او کننده کار نیست. آنچه که او دارد میدهد، سیراب می کند.

با بدن هیچ نکنید اما سست و نرم شوید
دهان را بسته و در سکوت بمانید

در حقیقت دهان بسیار با اهمیت است. زیرا از آنجا اولین فعالیّت شروع میشود.

79. Meister Eckhard.

لب‌هایتان نخستین فعالیّت را آغاز کرده اند. محدوده دهان شروع کننده تمام فعالیت است: شما در آن تنفّس کردید. فریاد زدید و شروع کردید به جستجو سینه مادرتان. دهانتان همیشه دیوانه وار در حال فعالیّت است. به این دلیل است که تیلوپا می گوید: فعالیت را درک کنید، عمل را بفهمید، نرم شوید و ...... دهان را به آهستگی ببندید.

هر وقت که برای مدیتیشن می نشینید، اولین کاری که برای ساکت بودن می کنید، بستن دهان است. با این کار زبان به سقف می چسبد و هر دو لب کاملاً بسته است. امّا این امر زمانی میسّر است که آنچه را گفتم، کاملاً بکار گیرید.

شما می توانید این کار را بکنید. بستن دهان تلاش زیادی نمی‌خواهد. مثل مجسّمه با دهان بسته بنشینید. با این کار جلوی فعالیّت کاملاً گرفته نمی‌شود. در عمق، فکر در جریان است. و با آن احساس حرکتی در لب‌ها می کنید. شاید دیگران نبینند زیرا خیلی لطیف و ظریف هستند. امّا اگر فکر جاری باشد لب‌هایتان کمی مرتعش است.

با نرمی شما، ارتعاش آنها می ایستد. صحبت نمی کنید، هیچ فعالیّتی درون خود ندارید. دهان را ببندید و ساکت باشید. و آنوقت نیاندیشید. چه خواهید کرد؟ افکار در رفت و آمدند. بگذارید بیایند و بروند. مسأله‌ای نیست. درگیرشان نشوید. خود را در کنار نگاه دارید. جدا بمانید به آمد و رفت آنها نگاه کنید. به شما مربوط نمی‌شود. دهان را بسته و ساکت باشید. اندک اندک افکار خودبخود کم می شوند. برای بقا نیاز به همکاری شما دارند. اگر کمکشان کنید خواهند بود. اگر بجنگید بیشتر می شوند. زیرا هر دو نوعی همکاری هستند. یکی له و دیگری علیه آن است. هر دو نوعی فعالیّت اند. راحت نگاه کنید.

امّا بستن دهان خیلی مفید است. پس در ابتدا، همانگونه که در بسیاری از مردم دیده ام، به شما پیشنهاد می کنم دهن دره کنید: دهان را تا آنجا که می توانید باز کنید، تاجا دارد بکشید. کاملاً خمیازه بکشید شاید اذیت کند. دو سه بار با صدای بلند و شکسته حرف بزنید، بی‌معنی. هرچیزی که به ذهن می‌آید، بلند

بگوئید و لذّت ببرید. آنوقت دهان را ببندید. همیشه حرکت از سوی مخالف راحت‌تر است. اگر میخواهید دستتان را نرم کنید، بهتر است اول تا آنجا که می‌توانیدآنرا بکشید. مشت را گره کنید. و بگذارید کش بیاید. دقیقاً از نقطه مخالف. و سپس نرم کنید. در این صورت سیستم عصبی شما عمیق تر نرم خواهد شد. به صورت شکل ها و حرکات مختلف بدهید. خمیازه بکشید، برای دو یا سه دقیقه بی معنی صحبت کنید ـ و سپس ببندید. و این کشش امکان نرم‌تر شدن عمیق لب‌ها را دنبال دارد. دهان را ببندید و آنگاه نگاه کنید. به زودی در شما سکوتی سرازیر می شود.

سکوت دو نوع دارد. یکی سکوتی که با زور در خود بوجود می آورید، که خوب نیست. یک آشوب است. نوعی به شکلی ذهن و تهاجم علیه آن است. نوع دیگر که در شما سرازیر می شود مثل شب است که می‌آید. دهان را بسته و نگاه کنید. سعی نکنید ساکت باشید. چه برای چند لحظه سکوت می کنیداَمّا ارزشی ندارد. در درون می جوشید. بنابراین سعی در آن نکنید. خیلی راحت شرایط را بوجود آورید. مثل خاک، دانه را بکارید و منتظر شوید.

ذهن را خالی کنید و به هیچ بیاندیشید.

برای خالی کردن ذهن چه می کنید؟ افکار می آیند، نگاه می کنید. و نگاه کردن باید با احتیاط باشد. بی طرف و نه مثبت. این مکانیزم‌ها دقیق هستند و شما باید همه چیز را بفهمید. وگرنه از دست دادنش راحت است. و اگر یک نقطه کوچک را ازدست بدهید، همه چیز ماهیت خود را از دست میدهد. نگاه کنید، نه با دید مثبت و اعتنا.

فرقش جیست؟ وقتی منتظر دختر و یا محبوب خود هستید نگاهتان مثبت و فعّال است. و هرگاه کسی از کنار در رد می شود از جا می پرید که آیا اوست. این کار را ادامه میدهید. ذهنتان مشتاق و فعّال است. نه این کمکی نمی کند. با

اشتیاق زیاد به سکوت تیلوپا نمی‌رسید. بی اعتنا باشید درست مثل وقتی که در کنار رودخانه نشسته‌اید و آب جریان دارد و شما به سادگی نگاه می کنید. اشتیاق، فوریّت و یا اضطراری نیست. هیچکس شما رامجبور نمی کند، حتّی اگر آنرا از دست بدهید، ضرر نکرده اید. به سادگی نگاه کنید به رودی که جریان دارد. و یا به آسمان و ابرهای خزنده. و شما با بی اعتنائی نگاه میکنید. خیلی خیلی مهّم است که این بی اعتنایی فهمیده شود. زیرا تمایل شما برای فعالیّت میتواند به اشتیاق مبدّل شود. میتواند به انتظاری فعاّل تبدیل شود. در این صورت همهٔ مطلب را از دست میدهید. آنوقت فعالیت از پشت در دوباره وارد می شود. بیننده‌ای بی اعتنا باشید.

ذهن خود را خالی کرده و به هیچ بیاندیشید.

بی اعتنایی بطور خودکار ذهن شما را خالی میکند. امواج فعالیّت و امواج انرژی ذهن کم کم به کناری میروند و کل سطح آگاهی شما بدون موج خواهد شد. مثل آینه ای ساکت.

مثل بامبوی توخالی بدن را رها کنید

این یکی از روش های مخصوص تیلوپا است. هر مرشدی بر طبق تجربه خود و برای کمک به دیگران روشی خاص خود دارد. و این مخصوص تیلوپا است. مثل نی خالی بدن را رها کنید.

بامبو کاملاً از درون توخالی است. وقتی در استراحت هستید احساس از بامبو دارید. کاملاً خالی در درون. و در واقع کاملاً درست است. بدن شما مثل نی می ماند؛ و درونش خالی است. و فضا و خلاء در آن وجود دارد.

وقتی شما با دهان ساکت و بسته نشسته اید. بدون فعالیّت، زبان به سقف

چسبیده و ساکت است و با افکار به لرزه در نمی آید. و ذهن با بی اعتنایی نگاه می کند و منتظر چیزی نیست و احساسی از نی خالی دارد ـ ناگهان انرژی متکامل به درون شما سرازیر می شود با ناشناخته پر می شوید با چیزی اسرار آمیز با ملکوت اعلی.

یک نی، نی لبک می شود
و ملکوت با آن شروع به نواختن می کند.
یکبار که خالی شوید، برای بار دیگر سدّی بر ورود ملکوت نیست.

اینکار را بکنید، این یکی از زیباترین مدیتیشن ها است، مدیتیشن نی توخالی؛ هیچ کار دیگری لازم نیست. به راحتی نی شوید. و تمام چیزها اتّفاق می افتد. ناگهان احساس می کنید که چیزی به درون شما سرازیر می شود. درست مثل رحم و زندگی جدید در درونتان ایجاد می شود. دانه می افتد و لحظه ای می آید که نی لبکی ناپدید می شود.

مثل نی توخالی بدن را رها کنید.

به راحتی در استراحت فرو روید ـ تقاضای معنویات نکنید، تقاضای ملکوت نکنید. حتّی خدا را هم آرزو نکنید. خدا تقاضا شدنی نیست. وقتی بدون آرزو شدید، او به طرف شما می آید. آزادی مورد تقاضا نیست زیرا تقاضا خود محدودیّت است. زمانیکه آرزو نداشتید آزاد شده اید. مقام بودا را نمی توان طلب کرد زیرا طلب و آرزو خود مانع است. وقتی مرزی وجود نداشت، به ناگهان بودا در شما شکوفا می شود. در واقع دانه در اختیار شما است. وقتی خالی شوید فضا آنجاست ـ دانه باز می شود ـ

مثل بامبوی توخالی به آرامی بدن را رها کنید
نه بدهید و نه بگیرید، ذهن را در استراحت برید.

نه چیزی برای دادن است و نه برای گرفتن. همه چیز کاملاً درست است. همانطور که باید باشد نیازی به دادن و گرفتن نیست. همه چیز کاملاً درست است. همانطور که باید باشد. شما در کمال هستی تان هستید. این تعلیم شرقی در غرب بد فهمیده شده. میگویند این دیگر چه نوع آموزشی است؟ چرا که مردم در صدد بالا رفتن نیستند. دیگر سعی در تعویض ماهیت خود نمی کنند. راه های شیطانی مبدّل به راه های شیطانی مبدّل به راه های خوب نمی شود. آنوقت ممکن است قربانی شیطان شوند. در غرب گفتهٔ «خود را بهبود بخشید» یک شعار است. چه در این دنیا و چه در آن دنیا. چگونه؟ چگونه بزرگتر و عظیم تر میتوان شد؟

در شرق ما درک عمیق تری از آن داریم. می فهمیم که تلاش برای شدن یک سدّ است. زیرا تقریباً وجودتان را با خود حمل می کنید. نیازی به چیزی شدن نیست. خیلی ساده درک کنید. اینکه چه کسی هستید. همه اش همین. خیلی راحت بفهمید چه کسی در شما پنهان شده است. بهبود بخشیدن؛ هرچه که بهبودن بخشید، همیشه در نگرانی و دلواپسی خواهید بود. زیرا هر نوع تلاشی برای بهبود بخشیدن شما را به گمراهی می اندازد. آینده را بی معنی می کند. هدف و ایده آل بی مفهوم می شوند، و آنوقت ذهن شما یک آرزو می شود. آرزو را از دست بدهید؛ بگذارید کنار رود. بی آرزو. و ناگهان متعجّب شده، نخواسته آنجاست. و لبخندی با معنی به لب دارید. مثل لبخند بودی دارما.[80] و پیروانش میگویند وقتی دوباره ساکت شدی، خنده پر صدای او را می شنوی. هنوز می خندد. از آن موقع تا حالا خنده را متوقف نکرده است. شما همان چیزی هستید که میخواهید بشوید! اگر همان باشید میتوانید موفق شوید؟ شکست حتمی خواهد بود. چطور می توانید آن شوید که هستید؟ پس بودی دارما می خندد. بودی دارما معاصر تیلوپا بود. شاید

---

80. Bodhdharma.

دیگر همدیگر را نیز می شناختند. نه مادّی. بلکه باید همدیگر را شناخته باشند. ـ نوع دیگر بودن.

نه بده و نه بستان، ذهن را در آرامش بگذار
ماهامودرا مثل ذهن است که به هیچ می‌آویزد.

شما آن را بدست می آورید و نه آویزان می شوید. در دستانتان هیچ است. و آنرا بدست آورده اید.

پس چه چیز آزموده شود؟
هرچه بیشتر در آرامش باشید.
هرچه بیشتر اینجا و در حال باشید.
هرچه بیشتر در عمل باشید،
و کمتر در فعالیت.
هرچه بیشتر توخالی،
هرچه بیشتر نظاره گر باشید
بی تفاوت منتظر هیچ چیز نباشید، هیچ چیز را طلب نکنید.
خرسند از خود، آنطور که هستید
جشن بگیرید
و آنوقت هر لحظه، هر لحظه
وقتی همه چیز پخته شده و فصل به موقع می آید،
شما مثل بودا شکوفا می شوید.

آوا ادامه می‌دهد:

تمرین مانترا[81] و پارامیتا[82]
و دستور سوترا و قاعده اخلاقی،
و آموزش مکتب ها و کتب مقدس
سبب هر درک حقیقت درونی نمی شوند
زیرا ذهن وقتی که پر از آرزوست،
بدنبال هدف می‌گردد،
فقط روشنایی را مخفی می کند.

کسی که قواعد اخلاقی تانترایی را پاس می‌دارد، هنوز فرق می‌گذارد،
روح سامایا[83] را آشکار می سازد
تمام فعالیت‌ها منقطع و آرزوها را رها کنید
بگذار افکار بالا و پائین روند
هر طور که می‌خواهند، بسان امواج اقیانوس
کسی که هرگز با ناپدیداری نمی‌جنگد
و نه با بی‌امتیازی
از فرامین تانترایی حمایت می‌کند

کسی که اشتیاق وآرزو را ترک می‌کند
و به هیچ آویزان می شود،
در می‌یابد
مفهوم واقعی آنچه را که در کتب آسمانی نوشته شده.



بخش ۵
حقیقت درونی

۱۵ فوریه ۱۹۷۵

---

81. Mantra
82. Paramitta
83. Samaya.

وجود تیلوپا بر نگرش تانترایی قرار دارد.

با شناختن نگرش تانترایی، تیلوپا راخواهید فهمید.

اندکی درباره روش تانترایی:

اولین چیز: اینکه روش نیست، زیرا تانترا نگرشی کلی به زندگی دارد. روش نیست تا به آن وسیله زندگی را نگاه کرد. نه شامل عقاید است و نه فلسفه. حتی دین نیست. الهیّات ندارد. به کلمات تئوری ها و دکترین ها معتقد نیست. به زندگی می نگرد ولی نه از دید فلسفه فکری. چه در این صورت تحریف شده است. آنوقت ذهن برنامه می‌ریزد، مخلوط می شود.- و قادر به شناختن آن نخواهید بود.

تانترا از ذهن دوری می کند و با زندگی روبرو می شود. به خوب و بد نمی اندیشد. به راحتی روبرو می شود. پس مشکل می توان آنرا یک روش نامید ـ در حقیقت روش نیست.

دومین مطلب که باید بخاطر سپرد این است که تانترا یک مثبت نگر[84]

84.Yen sayer به کسی که هیچوقت نه نمی گوید

است. به همه چیز جواب بله می دهد. جواب نه در فرهنگ لغاتش ندارد. نفی در آن نیست. هرگز جواب نه به چیزی نمی دهد. زیرا با گفتن نه جنگ شروع می شود. شما منیّت شده اید جدال در همین جا است. حالا می جنگید.

تانترا عشق می ورزد. بدون شرط. به هر چه که هست هرگز نه نمی گوید. زیرا هرچیزی جزئی از کل است. و هرچیزی جای خود را در «کل» داراست. و کل هرگز نمی تواند با از دست دادن چیزی از خود وجود داشته باشد.

می گویند:
با گم شدن قطره‌ای آب،
تمام هستی تشنه می شود.
گلی را در باغ می چینید،
چیزی را از کل هستی جدا کرده‌اید.
گلی را آزرده‌اید،
و میلیون‌ها ستاره را آزرده کرده‌اید.
زیرا همه چیز به هم پیوسته است.

کلیّت وجـــود دارد به عنوان یک کل، به عنوان یک نظام کلّی، کلیت به عنوان یک پدیده مکانیکی وجود ندارد. هر چیز وابسته به چیز دیگر است.

پس جواب تانترا بدون شرط مثبت است. هرگز در زندگی چنین نگرشی نبوده که بدون شرط جواب بله دهد. خیلی ساده، بله، نه ناپدید می شود، از درونتان نه ناپدید می شود. وقتی نه نباشد چگونه می جنگید؟ چطور در حال جنگ هستید؟ به آسانی روان شده، ترکیب می شوید و ذوب میگردید، یکی می شوید. سدّی وجود ندارد. با گفتن نه سدّی بدور شما بسته می شود. در آن لحظه خوب نگاه کنید ناگهان چیزی در درون بسته می شود با گفتن جواب بله، وجود شما باز می گردد.

یک خداشناس واقعی کسی است که به زندگی جواب نه بدهد، زیرا نه گفتن به خدا فقط سمبلیک و ظاهری است. ممکن است به خدا اعتقاد داشته باشید امّا اگر به همه چیز نه بگوئید، اعتقاد شما ارزشی ندارد. خدای شما «خدای کلک

و حقّه» است. زیرا مادامی که جواب بله کامل به هستی بدهید کل هستی ناگهان تغییر می یابد، انوقت دیگر نه صخره ای وجود داردو نه درختی، نه اشخاصی نه رودخانه ای ، نه کوهستانی ـ ناگهان همه چیز یکی می شوند، و آن یکی خدا است.

خداشناس واقعی کسی است که به چیزی جواب مثبت میدهد، نه فقط به خدا زیرا فکر و ذهن خیلی مکار و حیله گر است. میتوانید به خدا جواب بله دهید و نه به دنیا. این کار شده است. میلیون ها نفر کلّ زندگی را به خاطر این کار از دست داده اند. به خدا جواب بله داده اند و به زندگی نه گفته اند. در حقیقت آنها فکر میکنند که با گفتن جواب بله به خدا، به دنیا نه گفته اند. آنان اینده را از هم مجزّی میکنند. دنیا را منکر میشوند تا خدا را قبول کنند. امّا ردّ یا قبولی که بر اساس انکار هست اصلاً تصدیق نیست. اشتباه است. تظاهر است. چگونه شما خالق را بدون مخلوق او قبول دارید؟ اگر به مخلوق نه بگوئید چگونه به خدا بله گفته اید؟ هر دو یکی هستند. خالق و مخلوق دو تا نیستند: یکی می باشند. در حقیقت تمیزی بین خالق و مخلوق نیست؛ آن تداوم جریان خلقت است. در یک طرف خلقت خالق و در طرف دیگر خلقت مخلوق می نماید. امّا هر دو قطب یک پدیده هستند.

این همان ذهن است: مقاوم و مارپیچی می آید ـ دوباره به طرف همان چیز. شما منکر این عالم می شوید امّا نمی توانید عالمی دیگری بشوید. کاملاً دنیائی باقی می مانید. اگر مایل به بررسی هستید به نزد مرتاضین هندی«سادائی»[85] بروید. آنان کاملاً دنیائی هستند دنیایی هستند، ریشه در دنیا دارند. منکر همه چیز هستند، امّا تمرکزشان در دنیا است، متمرکز بر انکارند؛ برخود مرکزی، برخودمحوری. گمان میکنند با انکار به خدا نزدیک می شوند ـ نه هیچکس با گفتن نه به ملکوت نزدیک نزده است.

این نظر تانترا است. بگو بله. به همه چیز آرمی بگو. نیازی به جنگیدن ندارید، حتی به شنا کردن. به سادگی در جریان غوطه ور شوید.

85.Sadhus

رودخانه را سبب نشوید، رودخانه را پس نزنید، به راحتی با آن بروید: با آن غرق در آن، با آرامش، تانترا است.

اگر بتوانید بله بگوئید، تصدیق واقعی با شما اتفاق خواهد افتاد. اگر بله بگوئید چگونه شکایت خواهید کرد؟ چگونه گیج خواهید شد؟ آنوقت همه چیز همان است که باید باشد. نمی‌جنگید، انکار نمی‌کنید.- قبول میکنید. و بخاطر میآورید که این توافق با قبول عادّی فرق دارد. معمولاً یک شخص وضعی را قبول می‌کند که در آن بدون یاور است. این قبول ضعیفی است. به جائی شما را راهنمایی نمی‌کند زیرا ضعیف است. وقتی شخصی احساس نا امیدی کرد آن وضع را قبول می‌کند: قبول و تصدیق تانترائی از آن نوع قبولی نیست. بیرون از آن می‌باشد. از رضامندی کامل می‌آید نه از ناامیدی و درماندگی. وقتی عارض میشود و از شما بالا می‌آید که کلمه نه را به زبان نمی‌رانید. تمام وجودتان مملو از رضامندی است.

این قبول، زیبائی خاص خود را دارد. اجباری نیست. آنرا تمرین نمی کنید. چه در اینصورت اشتباه خواهد بود، تذویر خواهد بود. با تمرین دچار نفاق میشوید: در ظاهر یک قبول است امّا در واقع یک نوع آشفتگی، ترد و انکار است. در درون و باطن هر لحظه می‌جوشید تا به انفجار برسید. در ظاهر ادعًا می کنید که همه چیز خوب است.

توافق تانترایی کلّی است و شما را دچار نفاق نمی کند. تمام ادیان در دنیا به جز تانترا شخصیت‌های دوگانه ای را ایجاد کرده اند.[۸۴] در درونتان دو چیز بد و خوب را ساخته اند. آنها می گویند خوب را باید بدست آورد و بد را رها کرد: شیطان مطرود و خدا را تصدیق باید کرد. در شما سبب نفاق و جنگ شده اند. آنگاه احساس گناه می کنید. چگونه میتوانید طبیعتی از خود را نابود کنید؟ فقط دریافته اید که به شما داده شده است. خشم شهوت، طمع همه از همین مقوله هستند ـ خالق آنها نیستند، به عنوان حقایق زندگی داده شده اند، درست مثل چشم

---

۸۴. این زعم نویسنده و نداشتن آگاهی کافی او از اسلام است.

و دست، آنها را با نام‌های زشت و زیبا و یا هرچه که دوست دارید، می نامیـد ولی آنها را نمی کشید.

در هستی وجود هیچ چیز کشته و نابود نمی شود. بعد از قبول کل وجودتان، اتصال حاصل می آید. ناگهان همه چیز به خط مستقیم هدایت شده و هریک جای خود را اشغال میکند. آنوقت خشم و طمع قبض می شوند. بدون تلاش برای قطع آنچه که در بیرون وجودتان است. وجود، خود ساختار خویش است. اگر جواب آری دهید، تجدید ساختاری اتفاق می افتد. در حالیکه قبلاً غوغایی در درون بود، امّا اکنون موسیقی و آهنگی زاده شده؛ هماهنگی در درون بین صـدا و هم‌آهنگی چه اختلافی هست؟

همـان امواج صوتی بطریق دیگری نواخته می شوند. در صـدا مرکز وجود ندارد. مثل نواختن نت های پیانو توسط یک دیوانه. امّا اگر کانونی برایشـان قائل شوید آنوقت موسیقی میشوند. پس همه چیز با خلق مرکزیت طبیعی میشوند. اگر یک دیوانه بنوازد هر نُتی جداگانه است. مجموعه‌ای از نت‌ها نه یک هم‌آهنگی، و اگر یک موسیقی‌دان بر آن بنوازد تغییر اساسی صورت می گیرد حالا همان نت ها با اتصّال خود در یک واحد طبیعی که مرکزیت دارند افتاده اند. حالا تجمعّی از نت‌ها نیست، خانواده‌اند. و عشقی پایدار آنهـا را با یکدیگر متصّل می کند۔ اکنون یکی شـده‌اند. و این هنر است؟: کـه نت‌ها را با پدیده عشق گـردهم آورده‌اند تا هماهنگی ایجاد شود.

تانترا می گوید: شما درست مثل همان صوت هستید. هیچ چیز درون آن غلط نیست. فقط نمی دانید که مرکزیت ندارد. اگر شما مرکزیت داشته همه چیز به خط مستقیم می افتد و همه چیز زیبا می شد.

عصبانی شدن گوردجف[87] زیباست. امّا وقتی شما عصبانی می شوید زشت است. عصبانیت مسیح یک موسیقی خالص است. در یورش او به معبد و بیرون راندن تجّار زیبائی خاصّی نهفته است. حتی بودا چنین زیبائی را ندارد. شاید بودا در طرف دیگری قرار دارد.

---

87. Gurdjieff.

به نظر می‌آید که بازیگر خشم نیست، احساس خشم و طعم آن وجود ندارد. بودا به زیبائی عیسی خشم را مزه نمی کند. عیسی مقداری کم از آن را در خود دارد، میتواند عصبانی شود ـ حتی اگر خشم از تمامی وجودش باشد، هیچ چیز را رد نمی کند، همه چیز مورد قبول واقع شده است. امّا تیلوپا غیرقابل مقایسه است. هیچ چیز نیست ...... اربابان فن تانتریکی درست مثل گل های وحشی هستند. همه چیز را در خود دارند. شما حتماً عکسی از بودی دارما را دیده اید. اگر ندیده اید، ببینید ـ آنچنان سبوعانه است که اگر شب هنگام در تنهایی بروی آن مدیتیشن کنید، آنشب قادر به خوابیدن نخواهید بود. در آن شب توسط او شکار شده اید. میگویند یکبار به کسی نگاه کرد و پیوسته آن فرد کابوسش را می دید، زیرا شکار او شده بود. با نگاهی سبوعانه. وقتی بودی دارما و یا تیلوپا صحبت میکردند، انگار نعرهٔ شیر بود. ابری رعد آسا، آبشاری ترسناک، وحشی و آتشین. امّا اگر کمی صبر کنید و زود قضاوت نکنید، قلبی پراحساس در درونشان خواهید دید. آنوقت صدا و موسیقی هم آهنگی را در آنها حس می کنید. و متوجه می شوید که هیچ چیز را ترد نمی کنند. همه چیز را تحلیل برده اند حتّی سبعیّت را. شیر زیباست حتی سبعیّت او هم زیباست. اگر سبعیّت را از او بگیرید، آنوقت توخالی میشود ـ یک مرده، تانترا می گوید که هر چیزی را باید جذب کرد، هر چیزی ا بخاطر داشته باشید، بدون شرط. شهوت نیز باید جذب شود. تا نیروئی ترسناک در درونتان شود. یک بودا، یک تیلوپا یک مسیح دارای این نیروی جاذبه در اطراف خود بودند ـ آن چه هست؟ شهوت جذب شده. شهوت جاذبه انسان است. ناگهان دچار عشق آنان می شوید. وقتی به راه آنان افتادید، با هم دیگر به طرف دنیای متفاوتی قدم میگذارید. بریده از دنیای قبل، به طرف پدیده جدیدی کشیده می شوید؛ پدیده‌ای که خوابش را هم ندیده بودید. این چه نیروئی است؟ همان انرژی شهوت است که تغییر شکل داده، مبدّل به جاذبه شده، یک عطیهٔ الهی. بودا خشم تحلیل رفته‌ای داشت. خشمی شفقت آمیز. و وقتی عیسی در دستش تازیانه را می گیرد آن به سبب شفقت و دلسوزی‌اش است. سخن گفتن عیسی در آتش خشم

نیز همان شفقتش است.
بخاطر داشته باشید که تانترا شما را در کل قبول دارد. وقتی نزدم می آئید من با تمام وجودتان شما را قبول می کنم. من به شما کمک نمی کنم تا همه چیز را رد کنید. اینجا هستم تا فقط دوباره کانونی را در انرژی هایتان درست کنید. آنها را به سوی مرکزشان راهبر شوید. به شما می گویم که اگر خشم را در آن تحلیل برید غنی تر می شوید. و نیز اگر شهوت را در آن جذب کنید غنی تر خواهید شد. هم چنین است، تنفّر و حسادت.- آنها صورت های زندگی اند و شما ذائقه دارید. بدون ذائقه نخواهید شد، بلکه آنرا غنی تر می کنید. کمی نمک لازم دارید. و عصبیّت و خشم درست به اندازه ای که لازم است می آید. وقتی بر شما غلبه میکند آنوقت زشت می شود. اگر مداوماً بخورید می میرید. نمک در بخش خاصّی جای می گیرد. به همان میزانی که مورد نیاز است. بخاطر بسپارید.

در راه افراد زیادی را ملاقات خواهید کرد که مایلند تا شما را فلج کنند. ضربه بزنند، موشکافی در کارتان بکنند. به شما خواهند گفت: این دست بد است، ببریدش! این چشم بد است. بدور اندازیدش! خشم بد است، شهوت بد است؛ به شما ضربه می زنند و زمانیکه ترکتان کردند به آسانی فلج و از کار افتاده شده اید. زندگی ندارید. و بدین گونه تمام یک تمدن فلج و از کار افتاده می شود.

هیچ دیدگاه دیگری انسان را با تمامیّتش قبول نمی کند. امّا بخاطر بسپارید که قبول، نفوذ نیست بلکه سیلان است. یک فرد زندگی می کند، در آن می رود، در هر سایه ای از آن زندگی می کنید. هر ذرّه اش را باید بچشد. حتی سرگردانی و گیجی مفهومی دارد، زیرا اگر گیج نشوید به روشن بینی غنی نخواهید رسید. هرگز ساده نخواهید بود. ممکن است ساده لوح باشید، امّا ساده نیستید- ساده لوحی سادگی نیست.

در پشت سادگی تجربه پیچیده و عمیقی نهفته است ـ ساده لوح کسی است

که هیچ تجربه ای ندارد. ممکن است احمق باشد، امّا نمی تواند عاقل باشد. یک عاقل کسی است که تمام گناهان زندگی را تجربه کرده است. منکر هیچ چیز نیست و گناه نمی کند. آنچه را که اتفاق می افتد به راحتی قبول می کند. اجازه تحقّق را به آن میدهید. با هر موجی به حرکت در می آید، شناور شده است، با گیجی، که به عمق جهنّم افتاده است.

نیچه در جائی می گوید:

برای اینکه درختی به آسمان برسد، باید ریشه اش تا عمق زمین برود.

مسیح داستان زیبائی دارد. می گوید:

پدری دو پسر داشت. فرزند جوان تر ارث خود را طلب کرد و به شهر برد آنرا خرج مشروب و زنان کرد و گدا شد. پسر دیگر با پدر ماند. به سختی در مزرعه کار کرد و ثروت زیادی جمع نمود. روزی، پسر فقیر، پسری که عاقل شده بود، نزد پدر رفت و گفت:

من بازگشته ام ـ احمق بودم و ثروت ترا از دست دادم. مرا ببخش، جایی برای رفتن ندارم، مرا قبول کن. من برگشته ام.

پدر به پسرانش گفت:

جشن می گیریم: فربه ترین گوسفند را بکشید، غذاهای لذیذ درست کنید. در تمام شهر شیرینی بخش کنید و کهنه ترین شراب را برایم بیاورید. پسر عاقل شده‌ام باز گشته است.

برخی که از ده به مزرعه آمده بودند به پسر دیگر گفتند: نگاه کن، چه بی عدالتی!

تو با پدرت ماندی، مثل خدمتکار در خدمتش بودی امّا عاقل نبودی، کاری علیه او نکردی و جشنی هم به افتخارت برپا نکرد. امّا حالا آن ولگرد و فقیر که تمام پول پدرت را به باد داد و در گناه زندگی کرد بازگشته است. پدرت آنرا جشن گرفته، برو شیرینی دارند بخش می کنند. جشن بزرگی برپا شده است.

پسر بزرگتر با عصبانیّت نزد پدر برگشت، غمگین بود. گفت: این چه بی عدالتی است؟ هیچ گوسفندی را برای من نخواستی؛ هدیه ای به من ندادی. و حالا آن پسرت بازگشته، و ثروت داده شده را به راه های غلط نابود کرده و تو آنرا جشن می گیری.

پدر گفت:

تو همیشه با من بودی، نیازی نیست: امّا این بازگشت باید جشن گرفته شود. او گیج شده بود. گوسفندی شبان گم کرده بود و دوباره بازگشته.

مسیحیان از این داستان مطلب زیادی نمی فهمند. این داستان همان را میگوید که در نظر من است. این یک داستان تائترایی است. میگوید اگر همیشه در مسیر درست باشید، با زندگی غنی و پر نمی شوید. در خود چاشنی و نمک ندارید تا زندگی را مزه دار ببینید. ممکن است بی تفاوت باشید امّا چاشنی هم ندارید. ممکن است ساده و خوب باشید، امّا این خوبی نوعی هم‌آهنگی پیچیده ای در خود خواهد داشت. فقط یک نت هستید نه مجموعهٔ میلیون ها نت که در یک ملودی جای دارد. ممکن است خط راستی باشید بدون انحناء و زاویه. امّا انحناء به آن زیبائی میدهد؛ سبب میگردد تا زندگی اسرار آمیز تر و عمیق تر جلوه گر شود.

حتّی ساده لوحی هم زیباست زیرا بازگشت از آن زیباتر خواهد بود. به این دنیا نیازمندید زیرا شما را به طرف عمق می کشاند؛ آنوقت خود را کاملاً فراموش می کنید ــ و سپس باز می گردید.

مردم می پرسند اگر خدا ضدّ این دنیا است چرا آن وجود دارد؛ چرا او ما را

به این دنیا فرستاد. به دنیای کارما و گناه و اشتباهات؟ چرا فرستاد؟ میتوانست بازگردانده و رهائی دهد. ممکن نیست. در آن صورت قشری وسطحی میشدید. باید به دورترین نقطه دنیا فرستاده شوید و سپس بازگردید. این بازگشت حامل چیزی است.- که در وجودتان تبلور می‌یابد.

تانترا همه چیز را قبول میکند و با آن می‌زید. به این دلیل است که تانترا نمی تواند هرگز یک ایده لوژی مورد قبول باشد.

ایده لوژی در حاشیه است، جایی در مرز و بیرون از جامعه و تمدن زیرا میل تمدن است که بر سطح باقی بماند. تمدن مایل است تا رد کند. به خیلی از چیزها نه بگوید. تمدن فاقد شهامت کافی است تا هر چیزی را که زندگی میدهد قبول نماید. بزرگترین شهامت در دنیا قبول همه چیزهائی است که آن میدهد. به همین دلیل است که تلاش می کنم تا در قبول داده های زندگی به شما کمک کنم. به عنوان هدیه ای از صمیم قلب، منظورم حتّی شروط بد و خوب جامعه است بر شما. شهوت را قبول کنید تا از درونش گلی برخیزد: «برهماچاریا» خواهد آمد، خلوص، معصومیّت؛ باکره گی خواهد آمد. آن تغییر خواهد بود. تجربه تغییر را سبب می شود. حرکت در درّه های تاریک زندگی است که چشمان یک فرد رشد می یابند و دیدن روشنائی را حتی در تاریکی آغاز می کنند. دیدن روشنائی به هنگام روز چه زیبائی را در بر دارد! زیبائی آنجاست، حتّی در تیره ترین شب ها، و چشمانتان در تاریکی آنچنان رشد کرده اند که روز پنهان را در آن می توانید ببینید.

هنگامیکه در تیره‌ترین شب میتوان صبح را دید،
زیبائی آنجاست، به آن رسیده‌اید.
وقتی در پست‌ترین، بلندترین را میتوان دید،
وقتی در جهنّم میتوان بهشت را درست کرد.
آنوقت شما هنرمند زندگی شده‌اید.

و تانترامی خواهد ازشما یک هنرمند زندگی درست کند. نه منکر . امّا بله قربان

گوئی بزرگ، قبول کنید تا کم کم بفهمید که هرچه بیشتر با آن احساس کنید، تمایل کمتری وجود دارد. با قبول چگونه تمایلی در آنجا خواهد بود؟ هرچه که باشد قبولش کنید. حرکت برای چیز دیگری نخواهد بود. لحظه به لحظه با آن در عمق قبولی زندگی می کنید. بزرگ می شوید؛ بدون هدف، بدون تمایل و خواست اینکه جائی دیگر، و یا چیزی دیگر و یا کس دیگری باشید.

تانترا می گوید خودت باش ـ و این تنها وجودی است که میتوانی به آن برسی. با قبول خواست‌ها از بین می‌روند. با قبول فقدان خواست خودبخود بوجود می آید. تمرین نمی کنید. به زور اعمال نمی کنید. مقطّع هوس ها نیستید. فقط با قبول، تمامی آنها از بین می‌روند. و ناگهان لحظه ای میرسد که کلّ آنرا قبول کرده اید. تمام هوس ها و تمایلات از بین رفته اند. روشن بینی دفعتاً خواهد بود. یک باره. بدون کوششی از طرف شما اتفاق می‌افتد. این بزرگترین هدیه ای است که هستی به شما ارزانی می کند. این نگرش تانترایی نسبت به زندگی است. نه زندگی دیگری و نه دنیای دیگری غیر از این است. سام‌سارا[89] خود نیرووانا[90] است. کمی درک و قبول بیشتر لازم است. هم‌چون یک کودک با خودپرستی کمتر.

---

89. SAMSARA.

90. NIRVANA. حیات ابدی که در آن صلح و آرامش است.

ماهاریشی ماهاش یوگی[91] در ترنسندنتال مدیتیشن چه چیزی را به شاگردانش تعلیم می دهد؟ میگوید کلمه ای خاصّ را در درون تکرار کنید. رام، رام، رام، اُم، اُم، اُم. هر چیزی حتّی اسم خود شما نیز همین ویژگی را دارد. اگر H2o.H2o.H2o را تکرا کنید نیز همان همان است. زیرا مسأله صدا و کلمه نیست مسأله تکرار تناوب چیزی است. و پس از تکرار بسیار اتّفاق می افتد ـ آن چه هست؟ وقتی کلمه ای مخصوص را متناوباً تکرار می کنید ریتم و آهنگی در درونتان ایجاد می شود. رام، رام ـ آهنگی هم آهنگ. با تکرار مداوم کلمه ای ویژه آهنگی هم آهنگ پدید می آید. تکراری هم آهنگ که احساس خواب را بر می انگیزد. این همان هیپنوتیز است. و تکرار مانترا خود هیپنوتیزی است. از صدای هم آهنگ خود دچار خلسه می شوید.

خوب است! هیچ چیز در آن نیست؛ خوابی خوب به شما عرضه میکند؛ احساس سرور به هنگام خستگی، حقّه ذهنی خوبی خواهد بود؛ احساس شادایی می کنید حتّی شادی بیش از خواب معمولی. زیرا خواب معمولی به عمیقی خواب مانترایی نیست. افکار در خواب معمولی ادامه دارند؛ رویا نیز هم چنین پیوسته سبب ناراحتی میشود. امّا با تکرار مانترایی خاص، چیز دیگری در آنجا نیست بجز مانترا. و شما را عمیقاً می خواباند. در یوگا برای آن کلمه ای مخصوص وجود دارد. «تاندرا»[92] گرچه نوعی خواب عمیق است امّا هنوز خواب است. و «یوگا تاندرا» گفته می شود که زادهٔ مانترایی و یوگائی است.

اگر در خواب دگرگون می شوید، مدیتیشن[93] میتواند مفید واقع شود. به همین دلیل است که ماهاریش در آمریکا نفوذ زیادی دارد. زیرا در امریکا مغشوش ترین کشورها است همانطور که خواب نیز مغشوش است. لذا آرام بخش های زیادی بکار برده می شود. قرص های خواب آور زیادی استعمال می شود. مردم قدرت خوابیدن طبیعی را از دست داده اند ـ به سبب اثرات آنها. در

---

۹۱. مبدع طریقه ترنسندنال مدیتیشن taras cendenal meditation

92.tandra.

۹۳. tm منظور همان مدیتیشن است.

هندوستان کسی به تی‌ام توجهی ندارد. زیرا مردم آنقدر خواب‌آلودند که به زحمت میتوان بیدارشان کرد.

مانترا خواب مصنوعی به شما میدهد. تا وقتی استفاده می‌رساند خوب است. امّا فکر نکنید که تمرکز ذهن یعنی مانترا چه در آنصورت قربانی می شوید آن نوعی تمرکز نیست بلکه فقط یک آرام بخش روانی و ذهنی است. و به همان اندازه قرص های خواب آور شیمائی است. چون صدا وضع شیمیائی بدنتان را تغییر می‌دهد. صدا جزئی از شیمی بدنتان است. و به این دلیل است که با شنیدن صدای نوعی موسیقی احساس خیلی خوشی را پیدا می کنید. موسیقی در شما فرو می‌ریزد، پاکتان می کند. انگار دوش گرفته‌اید. صدا شیمی بدنتان را تغییر میدهد. انواع مختلف موسیقی هم وجود دارد که احساس شهوت را بر می انگیزد. زیرا اصوات برخوردکننده آن شیمی بدنتان را بر می‌انگیزد.

مانترا نیز موسیقی درونی با نت ساده ای را ایجاد می کند. هماهنگی اساسی آن است. نیازی نیست که درباره‌اش از ماهاریشی بپرسید. هر مادری در دنیا آن را می‌داند. با بی قراری بچه او لالایی می‌خواند، که یک مانترا است. فقط دو یا سه کلمهٔ بی‌معنی، نیازی به معنی نیست. در کنار بچه می نشیند و یا او را در بغل می گیرد. ضربان قلبش موسیقی هم آهنگ است ـ پس هرگاه بی‌قرار می شود سر بچه را روی قلبش می گذارد. و ضربان قلب برای او مانترا می شود. بچه آرام می گیرد و به خواب میرود. با بزرگتر شدن او صدای قلب باید به لالائی مبدّل شود فقط دو یا سه کلمه هم آهنگ، کلمات ساده، و ادامه میدهد. هم آهنگی کمک می کند تا بچه به خواب رود. چیز بدی در آن نیست. بهتر از هر قرص آرام بخشی است. امّا هنوز یک آرام بخش، یک قرص و یک مسمسک است، قرص صدا، امّا به هر حال بر شیمی بدن اثر دارد.

پس اگر در خواب منقلب میشوید. اگر درجهٔ خاصّی از بی خوابی را دارید، یک مانترا خوب است. امّا فکر نکنید که آن یک مدیتیشن است. بیشتر و بیشتر شما را تعدیل میکند امّا تغییرتان نمی دهد. و جامعه همیشه سعی در متعادل کردن

شما با خود دارد. تلاش می کند تا با دین یا اخلاقیات یا مانترا و یا یوگا شما را موافق خود نماید. حتی از طریق روان پژوهی و انواع روانشناختی در صدد توافق شما با جامعه است. کل هدف جامعه چگونگی ایجاد تلفیق یک فرد با آن است. و اگر جامعه اشتباه کند، توافق با آن درست نیست. اگر جامعه دیوانه باشد، توافق با آن یعنی دیوانگی.

کسی از فروید پرسید: چه غایتی را روان پژوهی دنبال میکند و هدفش چیست؟ او که فردی تا مطمئن بود گفت: نهایت کاری که میتوانیم بکنیم اینست که: ما مردم را دچار تشنّج و افسردگی می کنیم: افسردگی طبیعی. همه اش همین ـ افسردگی و تشنّج. ما آنها را به افسردگی طبیعی باز می گردانیم. مثل هر فرد دیگری کمی دورتر رفته، افسردگی بیشتری ایجاد می کنند و بدنبال آن اختلال عصبی. فروید میگوید آنها را به انسان نژندی طبیعی بر می گردانیم. بشر هرگز نمی تواند خوشحال باشد. یا دچار افسردگی عصبی است و یا طبیعی. امّا به هر حال خوشحال نیست. فرضیه او تا آنجا که مربوط به انسان عادی می شود، درست به نظر میآید. اما او از بودا و تیلوپا آگاهی کافی ندارد. از آن کسانی که به مرحله وجودی صلح و آرامش کامل رسیده اند. همینطور هم باید باشد. زیرا بودا و تیلوپا توسط فروید مداوا نشده اند. برای چه؟ فقط انسان های عصبی و نژند به نزد او برای درمان میروند. در طی چهل سال تجربه هرگز بیماری را خوشحال ندیده است. پس دقیقاً درست می گوید. طبق تجربه او دو دسته مردم وجود دارند: افسرده طبیعی و افسرده عصبی. و در نهایت کمک او فقط وفق شما با محیط است. مانترا روان پژوهی، دین، اخلاق، کلیسا ها و نیایش ها همه برای وفق دادن شما است. و دین واقعی وقتی شروع می شود که سفر تغییر و تحول را شروع کنید. هماهنگی با کیهان نه با جامعه. توافق با جامعه نابودتان می کند. بارها واقع شده که در یک فرد دیوانه هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد. بلکه انرژی زیادی دارد لذا نمی تواند خود را با جامعه وفق دهد. گیج می شود. یک دیوانه خیلی بیشتر از یک فرد است. او چنان استعداد خاصی در بعضی موارد دارد که جلوی توافق وی را با جامعه می گیرد.

بخاطر داشته باشید که یک نابغه اغلب با جامعه سازگاری ندارد. از صد نابغه هشتاد درصد شان برای یکبار هم که شده به دیوانه خانه رفته اند. باید بروند زیرا از جامعه فراتر هستند. یک نابغه خیلی بیشتر از آنچه که جامعه مجاز دانسته دارا می باشد.

یک جامعه وزنی برابر یک کاغذ را بر شما دارد لذا اجازه پرواز نمی دهد. یک نابغه کاغذ را به سوبی پرتاب میکند و دوست دارد بر بالی به دورترین نقطه آسمان به پرواز در آید. لحظه ای که شما فراتر از مسیر جامعه بروید: ازمرز تعیین شده، دیوانه به حساب می‌آیید. و تمام جامعه سعی دارد تا شما را با خود وفق دهد.

تانترا می گوید که وفق دوباره و یا تلفیق هدف نیست و ارزشی ندارد. بلکه تغییر و دگرگونی هدف است. اگر احساس بی‌خوابی دارید، تلاش نکنید تا با مانترا به خواب روید. در عوض بفهمید که علت آن چیست ؟ شاید هوس های بیشماری داشته باشید. یا خودخواه هستید و آن اجازه خوابیدن را نمی دهد. بی قرار می‌شوید، ادامه می یابد؛ ذهن هوس باز شما هم ادامه میدهد و میدهد و جریان فکر نیز بدنبال آن. به این دلیل است که نمی توانید بخوابید.

وزیری در کابینهٔ هند عادت داشت نزد من بیاید. همیشه نگران خوابش بود، و طالب روش مناسبی برای خوابیدن. به او گفتم: یک سیاستمدار نمی‌تواند بخوابد - امکان ندارد. خواب برای سیاستمدار معنی ندارد. انتظار نمیرود که بخوابد. این خوب است. و من بر آن نیستم تا روشی به شما بدهم. نزد ماهاریشی

ماهاش یوگی برو، تا روشی را به تو بیاموزد؛ بدون پرسیدن علّت بی‌خوابی، و به راستی هم رفت. بعد از سه ماه بازگشت. گفت: پیشنهادت خوب از آب در آمد! حالا می‌خوابم. به او گفتم: هرگاه نیاز بود و متوجّه شدی که دیگر خواب برایت کافی نیست و بیداری را طلب کردی نزدم بیا. چون می‌توانی بخوابی؛ امّا در خارج چه اتّفاقی می افتد؟ همان خواهی بود؛ به هنگام صبح دوباره در همان سفر جاه طلبی هستی. ممکن است فکر کنی اتفاق خوبی افتاده است. امّا فقط یک کار شده: متوجه دلایل شده‌ای که به توسط مانترا به درون ناخودآگاه رانده می شوند و امکان تغییر به تأخیر می افتد. من قادر نیستم خواب بهتری را به تو بدهم. بلکه بیداری و آگاهی برتری را می‌دهم. یک سیاستمدار پر هوس است، می جنگد، رقابت دارد، حسود است و تلاش می کند تامقام بالاتری را بدست آورد. و در انتها هیچ چیز دستگیرش نشده است.

ملاّنصیرالدین تمام زندگیش را در سیاست گذراند و به بالاترین مقام رسید. آنوقت از او پرسیدند: چه بدست آورده‌ای؟ گفت: «رو راست باشم. بزرگترین بالا رونده نردبان در دنیا هستم. این پیشرفت من است» بزرگترین بالارونده نردبان.

اما اگر شما به بالاترین پله نردبان برسید آنوقت چه؟ رؤسای جمهور و وزراء هم رسیده‌اند آنها نیز بزرگترین بالا رونده نردبان هستند ـ امّا از نردبان بالا رفتن که زندگی نیست. نردبانی بعد از این نردبان، آخرش چه؟

جاه طلبی بی قراری می آورد. مایلم جاه طلبی خود را بفهمید. تمایلات بی قراری میآورد. دوست دارم از آنها مطلع شوید. این راه تانترا است. و با ناپدید شدن علّت، بیماری هم میرود. وقتی علّت ناپدید می شود شما هم متغیّر می شوید. بیماری فقط یک نشانه و علامت است. سعی در پنهان داشتن علامت نکنید. ضربه وارد میکند و میگوید که چیزی غلط است. اگر نتوانید بخوابید، خوب است چون به شما نشان میدهد که چیزی در زندگیتان غلط است. من نمی خواهم به شما کمک کنم که خواب بهتری داشته باشید. خواهم گفت: سعی کنید تا بفهمید که این یک علامت است. این علامت دوستدار شما است. دشمن نیست به آسانی نشانگر

جریاناتی در عمق و ضمیر ناخودآگاهتان است که مانع خوابیدن میشوند. آنها را بفهمید. جذبشان کنید. از میانشان رد شوید، تغییرشان دهید ـ آنوقت خواب عمیق خواهد بود. نه به این علت که مجبور گردید تا علامت به زیر زمین رود بلکه به این سبب که بیماری از بین رفته است. و در آن خواب یک آگاهی کاملاً متفاوتی به هستی می‌آید. و همانطور که به خواب عمیق رفته اید هنوز هشیارید. این هیپنوتیز نیست؛ حالت خلسه نیست، اثر دارو نمی باشد. و تمام مانتراها دارو هستند؛ کار سازند امّا هنوز دارو می باشند. به دارو معتاد نشوید. تیلوپا می گوید:

تمرین مانترا و پارامیتا
کاربرد سوتراها و قواعد اخلاقی،
و تعالیم مکتب‌ها و متون مذهبی،
سبب درک حقیقت درونی نمی شوند.

پارامیتا کلمه ای بودائی است، به معنی همدردی، خدمت به مردم. آنچه که میسیونرهای مسیحی در سراسر دنیا انجام میدهند پارامیتا است.- خدمت، کمک! غم خواری! هم دردی!

افرادی را می شناسم و دیده ام که اصلاح گرایان جامعه هستند؛ خدمتگزاران بزرگ جامعه تمام زندگی خویش را قربانی و وقف تعالی مردم کرده اند. امّا هیچ گونه تغییری در آنان ایجاد نشده. نمی تواند باشد، زیرا خدمت به جامعه، اشتغال می‌آورد. و سرگرم می شوند.

در حقیقت اگر جامعه با معجزه‌ای آسمانی تغییر کند و دیگر گدایی نباشد تا خدمتش کنند و فقیری تا دستگیریش نمایند و مریضی تا بستری‌اش کنند و نه دیوانه ای ـ اگر دفعتاً واقع شود؛ حدس می‌زنید چه اتفاقی برای خدمتگزاران بزرگ جامعه پیش می‌آید؟ خودکشی می کنند! اگر کسی را پیدا نکنند تا خدمتش کنند آنوقت چه باید کرد؟ ضرر می کنند. چه بر سر میسیونرهای مسیحی خواهد آمد؟ اگر کسی را برای تغییر دین پیدا نکنند و به راه خویش بکشانند؛ اگر

همه مسیحی شوند، آنوقت چه باید بکنند؟ رسالتشان را در کجا دنبال خواهند کرد؟ خودکشی می کنند اگر انقلاب واقعاً اتفاق افتد، سرنوشت انقلابیّون چه خواهد بود؟ چه خواهند کرد؟ بیکار می شوند. دست به دعا بر می دارند که: جامعه قدیمی را بازگردان ـ ما برای خدمت محتاج نیازمندان هستیم. گدا لازم داریم تا کمک کنیم. شما یا خود را با خود مشغول می کنید یا با دیگران. امّا ذهن نیازمند اشتغال است. ذهن نیاز دارد که فراموش کند. ذهن به شما نیاز دارد تا خود را فراموش کنید و با چیز دیگری مشغول شوند. این فرار از حقیقت درون است. و تیلوپا می گوید که راهش این نیست.

تانترا چیزی بسیار زیبا برای گفتن دارد.

چگونه میتوانید به دیگران خدمت کنید، بدون رسیدن به درون خویش؟

اگر روشنایی درونی‌تان شما را می سوزاند شاید قادر به کمک دیگران باشید. در غیراینصورت باعث گمراهی آنها می شوید. و دنیا به سبب انقلابات بسیار و اصلاح گران اجتماعی و خدمتگزاران خود منسوب که سبب گمراهی می شوند و ایجاد بحران می کنند به بیراهی کشیده شده است. طبیعی است زیرا به حقیقت درونی خود نرسیده اند ولی شروع به کمک دیگران می نمایند. اگر در درون روشنایی دارید، با دیگران سهیم شوید و گرنه چطور میتوان آن را شریک شد؟ چیزی ندارید؟

شخصی نزد بودا رفت ـ شاید انقلابی بود. مثل مارکوس و دیگران. از بودا پرسید: چگونه میتوانم به دیگران خدمت کنم؟ احساس هم دردی عمیقی دارم و دلم میخواهد دیگران را خوشحال کنم. بودا به او نگریست میگویند غمگین شد. مرد گفت چرا اینقدر ناراحتی؟ بودا گفت مشکل است. به نظر نمی رسد که خودت خوشحال باشی و میخواهی کار کنی تا دیگران خوشحال شوند. چگونه چیزی را که نداری میخواهی با دیگران شریک شوی.

اول خودت باش. یکبار که شدی دیگر آن رسالت نیست. یکبار که سعادتمند

شدی دیگر از راه خود برای یاری به دیگران بیرون نمی‌روی. کُل وجودت کمک است هروقت که باشی کمک می کنی. اگر نزدیک درختی بنشینی به آن کمک میکنی، خودآگاهانه؛ با تلاشی از جانب خود نه. فقط در کنار درخت باش. و درخت در تو سرازیر می شود ــ و درخت را بیدار کرده ای، یک روز این درخت بودا می شود و شما جزوی از آن میشوید. شریک با آن، و هنگامیکه این درخت بودا شد، تمام دنیا آنرا جشن می گیرد. شما هم همینطور ــ بخشی از خود را به درخت داده ای و شریکش کرده ای. کنار رودخانه می نشینی آنرا شریکش می کنی، آن لحظه هم دردی است. هیچ کاری لازم نیست. اگر بکنی، غلط است. چگونه عشق می ورزی؟ عمل نیست، مرحله ای از وجود است. عاشق هستید، روشنایی دارید، درهایتان باز است. هر که میخواهد به درون بیاید، به ضریح درونی وجودتان، او دعوت شده است. و هر آنکه بخواهد روشنایی خود را از پرتو شما نورانی تر کند، آماده اید.

اگر کاری را شروع کنید، یک چیز حتمی است. اشتباه بزرگی را مرتکب می شوید. به راحتی در کارهای دیگران فضولی می کنید. بگذارید خودشان باشند. همینکه منقلبشان نکنید به اندازه کافی همدردی است. سعی نکنید تغییرشان دهید. نمی دانید چه کاری می کنید.

فقط فرد روشن بین میتواند کمک کند. کمک پیوسته سیلان دارد. درست مثل گلی که شکوفه کرده است. عطر آنرا باد در سراسر زمین پخش می کند. دقیق و غیر مستقیم. یک فرد زنده هرگز مستقیماً کسی را تغییر نمی دهد. او مثل همان عطر ظریف است. شما را احاطه می کند. اگر باز باشید بوی کمی به داخلتان میرود. اگر باز نباشید جلوی در منتظر می ماند؛ حتی درنمی زند، زیرا ممکن است خوابتان را بر هم زند. خوابِ شما است. حق دارید هر اندازه که مایلید بخوابید. به کسی مربوط نیست که بیدارتان کند.

شاید من بیدار شده باشم و دوست داشته باشم که شما را نیز بیدار کنم. امّا

آن کار مربوط به من است نه مربوط به شما. اگر زود بخواب روید و رویاهای زیبائی ببینید، من کیستم که خوابتان را مختل کنم؟ صبر می کنم. شما را مثل همان ابر احاطه می کنم. اگر عطر شما را گرفت و از خواب بیرون آورد،، خوب است. امّا تلاش مستقیم نیست. خیلی غیر مستقیم است. و همیشه به یاد داشته باشید: تنها کسانی میتوانند کمک کنند که غیر مستقیم عمل می نمایند. کمک سیاستمداران مستقیم است و کمک غیرمستقیم از جانب عقلا است.

دستورات سوتراها و قواعد اخلاقی
و تعالیم مکاتب و متون مقدس
سبب درک حقیقت درونی نمی شوند

چرا؟ زیرا آنجاست. نباید به درون آورد. شما بدنبال چیزی هستید که در درون شما است؛ در کمال زیبائی. نباید کاری صورت گیرد. هر عملی کاملاً غیر عاقلانه است. فقط باید به خانه باز گردید. میهمان آنجاست. امّا صاحب خانه نیست.- شما در درون نیستید. با هوس های خود، دورتر و دورتر می شوید. طالب خانه ای وسیع و ماشین بزرگی هستید. بیرون و بیرون تر می روید. وقت ندارید که به درون خانه بیائید.

مدیتیشن" چیزی جز برگشت به خانه نیست. فقط برای اندکی استراحت در درون.

هیچ کجا نروید. مدیتیشن هست. فقط همانجائی باشید که هستید جای دیگری نیست فقط همان فضائی را که اشغال کرده اید باشید. هوس ها شما را به سفرهای طولانی در زمان و فضا می برند. آنها بجای درون همیشه شما را به مکانی دیگر می برند.

---

۱۴. مراقبه.

زیرا ذهنی که با تمایلات پر شده
و جستجوگر هدف باشد
فقط روشنایی را می پوشاند.

و بدین گونه راه را گم می کنید ـ با بیرون رفتن گم می شوید، با جستجو گم می شوید. با کاوش گم می شوید با تلاش در تصاحب آن گم می شوید. هیچ کاری از جانب شما لازم نیست. آنچه که ضروری است ملکوت به شما داده است. به عنوان یک گدا، بلکه یک پادشاه راهی این دنیا شده اید. فقط نگاهی به درون داشته باشید. و آینده، فقط در حال، اینجا باشید. و ناگهان آنجاست. همیشه بوده است ـ و شما لبخند می زنید.

وقتی از «لین چی»[95] پرسیده شد: با چه کاری به روشن بینی رسید: اولین کاری که کرد چه بود؟ گفت: چه کاری یک نفر می تواند بکند؟ من خندیدم و گفتم یک فنجان چای می خواهم. من خندیدم! آنچه را که توانستم بکنم، خندیدن بود. و بودا هم فنجانی چای خواست ـ چه کاری میتواند بکند؟
کاملاً آنجاست. لازم به دویدن اینجا و آنجا نیست. خسته شده و دوباره به خانه باز می گردید. درخواست یک فنجان چای درست ترین کار است.

زیرا ذهن وقتی پر از آرزوست،
بدنبال هدف می گردد،
فقط روشنایی را مخفی می کند.

جستجوی شما سبب میگردد تا غباری در اطراف شعله بوجود آید. به اطراف می دوید و گرد و غبار بلند می کنید، دود به راه می اندازید و این گرد و غبار و دود نتیجهٔ تلاش شما است. و روشنایی پنهان می شود.
برای مدت کمی استراحت کنید و بگذارید گرد و خاک به زمین برگردد. و اگر تند ندوید و عجله نکنید دودی هم بر نمی خیزد. کم کم هر چیز جای خود

---

95. Lin chi

می رود و روشنایی درونی ظاهر می شود.

این اساسی ترین مسأله در تانترا است که میگوید شما کامل هستید. هیچ دیدگاه دیگری چنین نمی گوید. به نظرشان باید به آن برسید؛ باید بروید و ستیز کنید زیرا راه سخت است و کار بسیار. و به ندرت افرادی میتوانند به آن برسند زیرا هدف بسیار دور است. زیرا میلیون ها نفر تلاش کرده اند. امّا یک نفر به آن می رسد. باید به کمال رسید. تانترا میگوید که به همین دلیل نمی توانید به آن برسید. کمال رسیدنی نیست بلکه باید به راحتی قبول کرد که آنجاست.

تانترا به شما همین الآن و اینجا روشن بینی را اهدا می کند ـ بدون زمان و بدون تأخیر، تانترا می گوید فقط استراحت به شما کمک می کند. اگر از شما خواسته شود تا استراحت کنید، اظهار می کنید وقت ندارید. من باید به هدف برسم و هدف بسیار دوراست. با استراحت وقت را از دست میدهم.

تانترا می گوید با دویدن آنرا از دست میدهید. با عجله آنرا از دست خواهید داد.

کسی که قواعد اخلاقی تانترایی را پاس می‌دارد هنوز فرق میگذارد
روح سامایا را آشکار می سازد
تمام فعالیت‌ها را منقطع و آرزوها را رها میکند
بگذار افکار موج زنند
هر طور که می‌خواهند، بسان امواج اقیانوس
کسی که هرگز با ناپایداری نمی جنگد
و نه با بی امتیازی
از قوامین تانترایی حمایت می کند.

خیلی ساده است امّا شما در درون در هم و گیج هستید و گرنه هر چیزی ساده میشود.

فعالیت‌ها را منقطع و آرزوها را رها کنید
بگذار افکار بالا و پائین روند

هر طور که می‌خواهند، بسان امواج اقیانوس

یک فرد چه می کند؟ وقتی به کنار اقیانوس می‌روید به راحتی در ساحلش می نشینید و نگاه می کنید. امواج بالا و پائین می‌روند؛ اوج می گیرند و جاری می شوند. حالات متعدّی را پشت سر می گذارند. شما چه کار می کنید؟ به راحتی می نشینند و نگاه می کنید. فکر نیز چنین است. درست مثل اقیانوس امواج بالا و پائین می‌روند. بعضی اوقات جریان می یابد و هموار می شود. گاهی بلند و شما سکوت کمی را احساس می کنید.

و این در حقیقت همان است: آگاهی کلی مثل اقیانوس است. و فکر تنها از آن شما است بلکه بخشی از فکر کل است. آنچه که در اطراف شما است اقیانوس آگاهی است. مثل ماهی در اقیانوس. شما ماهی های آگاهی هستید ـ درون و بیرون، اینطرف و آن طرف. بالا و پائین، اقیانوس است و امواجش. شما چه کسی هستید که آنرا مختل کنید؟ و چه کسی هستید که بتوانید آنرا آرام و ساکت کنید؟ چگونه می توانید؟

پس هرگاه کسی علاقمند و مشتاق آرام کردن افکار شد، مشکلات زیادی را برای خود سبب می شود. امکان ندارد! سعی شما بر غیرممکن خسته کننده است. خسته می شوید. آنوقت به هزار و یک دلیل می‌اندیشید که چرا نشد؟ واقعیت این این است که نمی تواند اتّفاق افتد! تانترا میگوید نگاهش کن! آمدن و رفتن افکار به شما مربوط نیست. از طرف خود میایند و می‌روند. چرا خود را درگیر آنها می کنید؟ شما چه کسی هستید که آنها را آرام کنید؟ به شما تعلّق ندارند، متعلّق به اقیانوس بیکرانی هستند که در اطراف شما است. شما آنجا نیستید و آنها هستند. یک روز نخواهید بود و آنها باقی اند. هم‌اکنون علم هم با این مسأله مطابقت دارد. هر فکر یک موج است. به این دلیل است که رادیو می تواند افکار را پخش کند. از میان دیوارها، تپه ها و حتّی شما میگذرند. هیچ چیز سدّ راه آنها نیست. فرستنده‌ای در نیویورک پخش میکند و شما آنرا در اینجا می گیرید. اکنون

دانشمندان گمان می برند که بزودی امکان دریافت افکار گذشتگان وجود خواهد داشت. زیرا افکار هرگز نمی میرند. شاید سخن تیلوپا به ناروپا را درک کنیم که میگوید: «من خواهم گفت: که به سبب تو واعتمادت آن واقع می شود. زیرا افکار نمی میرند». این اندیشه تیلوپا باید جائی، نزدیک ستاره ای باشد. کاش میتوانستیم آنرا دریافت کنیم. - البته علم روزی این مبهم را میسّر خواهد کرد. زیرا وقتی از نیویورک مطلبی پخش می شود، تا به پونا برسد زمان می برد. چند ثانیه. به هرحال زمان می‌خواهد، سفر می کند و به سفرش ادامه می دهد. زمین را ترک می کند. و در ادامه در طول چندین میلیون سال به ستاره ای میرسد. اگر بتوانیم در آن ستاره دریافتش کنیم، دوباره قادر به شنیدنش خواهیم بود.

افکار بسان اقیانوسی در اطراف شما هستند. بدون شما هم وجود دارند - فقط بر آن شاهد باشید.

پس تانترا می گوید:
قبولشان کنید!
موج بلند می آید، زیباست؛
امواج قوی سعی در رسیدن به آسمان دارند؛
نیروی عظیم - نگاه کنید
سپس اقیانوسی آرام، همه چیز به کناری رفته،
و ماه در آن می درخشد، چه زیباست - نگاه کنید.
و اگر بتوانید نگاه کنید، کاملاً ساکت خواهید شد.
افکار ممکن است دوباره به ساحل بیایند
به صخره‌ها برخورد کنند
شما آرام و ساکت باقی خواهید ماند
اثری در شما ندارند.

پس مشکل افکار نیست، بلکه تأثیر پذیری است. جدال با افکار نکنید؛ به راحتی شاهدش باشید. در آنصورت تأثیر نمی پذیرد. و این سکوت غنی است. بخاطر داشته باشید، تانترا همیشه برای تجربیات غنی است. شاید سکوت مرگباری

را بوجود آورد. سکوتی که در قبرستان یافت می شود. میتوان ذهن را مجبور کرد تا سیستم عصبی را فلج کند و بدون فکر شود زیرا یک سیستم عصبی ظریف لازم است تا آن افکار را دریافت کند. اقیانوس آنجاست و شما گیرنده آن نیستید و قدرت دریافت را از دست داده اید. و این برای بسیاری از یوگی ها (جوکی ها) رخ می دهد. آنان با سیستم عصبی خود جدال می کنند. آنقدر کم می خورند تا انرژی به مغزشان نرسد. با روزه گرفتن انرژی قادر نیست به مغز برسد. در حالیکه بدن به آن بیشتر نیاز دارد. به گونه ای زندگی میکنند که تمام مغزشان به تدریج فلج شود. بدون حس. در یک وضعیت می نشینند.

حقیقت اینست که او آرام نشده بلکه احمق تر شده است. همان منظره احمقانه ای که اکثر یوگی ها دارا هستند. بنوعی در آنان نیست. یک چیز احمقانه ای درشان است. مرده؛ مبدل به سنگ شده اند. آنان به سکوت دست نیافته اند. مغز خود را از دست داده اند. گیرندگی آنرا از دست داده اند. تماماً کودن شده اند. مرده اند. در درونشان هیچ چیز رخ نداده، زیرا در آن صورت یک سیستم عصبی ظریف لازم میاید. بسیار ظریف، حسّ گیرندگی قوی.

پس باید پدیده نوظهوری باشد: اگر شما در سیمای یوگی، برق، نبوغ، آگاهی و حساسیّت ببینید، انگار درونش شکوفا شده است. او پر شده است ـ پس فقط سکوت اتفاق افتاده. بغیر از این هم یک فرد میتواند ساکت باشد. آدم سفیه و کودن کاملاً ساکت است. زیرا قادر به اندیشیدن نیست. امّا این چه نوع سکوتی است. یک سفیه، یوگی نیست. یک فرد لال به گونه ای متولد شده است که سیستم مغزش کار نمی کند. شما نیز میتوانید با مغز خود چنین کنید؛ با روزه گرفتن، با حرکات یوگا؛ میتوانید ساعت ها روی سر خود بایستید. برای ساعت ها ـ ابتکار شدنی است. شیرشاسان،[96] عالی است: ساعت ها ایستاده به روی سر تا سبب شود سیستم عصبی تان بمیرد؛ زیرا زمانی مغز قادر به حیات است که میزان کمی از خون

96. Shir shasan به معنی کسی که بر سر ایستاده است.

به آن برسد. زیرا عصب‌های آن بسیار ظریف هستند. و کوچک و شکننده، که بدون چشمان مسلّح نمی‌توان آنها را دید. در مقابل آنها تار مو خیلی ضخیم به نظر می‌آیند. هیچی نیست. ده هزار عصب کنار هم برابر یک تار مو می‌باشد. پس اگر خون به سرعت وارد آنها شود به سادگی همه‌شان نابود می‌شوند. مثل سیل انسان است که به سبب راه رفتن روی دو پا توانسته به مغز خود دست یابد. زیرا خون خلاف جاذبه به طرف مغز میرود. جاذبه خون را به طرف پائین می کشاند و مقدار کمی از آن به مغز می‌رسد. و به همین دلیل مغز به حیاتش ادامه میدهد. حیوانات فاقد آن هستند زیرا بر چهار دست و پا راه می روند. و سرشان هم سطح بدنشان است. اگر بر سرتان بایستید و برای چند دقیقه و شیرشاسان را انجام دهید، خوب اسا. و یا حتی چند ثانیه زیرا مغز را شستشو میدهد پس از چند لحظه که خون به آنها رسیده دوباره به وضع طبیعی خود بر می گردید. پاک می کنید. امّا اگر برای چند دقیقه و چند ساعت ادامه یابد، کل سیستم مغزی‌تان را خواهد کشت. سیل آنچنان قوی است که مغز تاب تحمل را ندارد.

یوگی‌ها طرق مختلفی را برای نابودی مغز پیدا کرده اند. یکبار که نابود شد دیگر قادر به دیدن اقیانوس نیستید. امّا اگر اقیانوس آنجاست. افکار آنجاست. مثل اینکه رادیو شما خراب شده باشد. گمان نمی برید که امواج منتشر شده در اتاق وجود ندارد. امّا مکانیزم گیرنده شما از کار افتاده است. رادیو را روشن کنید. ناگهان امواج را می گیرد. مغز مثل مرکز گیرنده می ماند با خراب کردن آن ساکت خواهید ماند، امّا آن سکوت تانترایی نیست. من آنرا تعلیم نمی‌دهم. آن مرگ است. در قبرستان چنین سکوتی خوب است از طریق آن مکان به جائی دیگر نمی‌روید. زندگی خود را تلف می کنید. شما یک وسیلهٔ ظریف و دقیق، وسیله ای که میتواند کاملاً شما را هوشیار سازد، وسیله ای که چنان حسّاسیت را در شما بر می انگیزد تا از تمام سرور هستی لذّت برید را خراب کرده اید.

حساسیّت بیشتری نیاز است، اشعار بیشتر
زندگی بیشتر، زیبائی بیشتر، هر چیزی را بیشتر نیاز است.

آنوقت چه خواهید کرد؟ به سکوت تانترائی برسید. امواج را بنگرید، هرچه بیشتر بنگرید زیبائی آنها را بیشتر خواهید دید. هرچه بیشتر نگاه کنید بیهودگی ظریفی در افکار بر شما روشن خواهد شد. و آن زیباست. و شما یک شاهد در ساحل باقی می مانید. فقط می نشینید. و یا در زیر نور آفتاب دراز می کشید. بگذارید اقیانوس کار خود را ادامه دهد. بدون دخالت. اگرمداخله نکنید اندک اندک، اقیانوس در شما اثر نمی گذارد. به گرد خود می چرخند ولی در شما نفوذ نمی کنددر خود زیباست امّا جدا است. وجودهائی با فاصله. آن بُعد، مدیتیشن حقیقی است.سکوت حقیقی.

دنیا جلو می‌رود و می‌رود، اثری بر شما ندارد، در دنیا باقی می مانید، امّا در آن نیستید. در دنیا می مانید امّا در شما نیست. ازمیان دنیا می گذرید، بدون تماس، بدون هراس. دست نخورده، هرچه بکنید. آنچه که بر شما اتفاق افتد، تفاوتی ندارد.

بکارت[97] شما دست نخورده می‌ماند
معصومیّتتان کامل می‌ماند
خلوصتان نابود نمی شود.

کسی که قواعد اخلاقی تانترایی را پاس می‌دارد هنوز فرق می‌گذارد. روح ساماپا را آشکار می سازد.

و تیلوپا می گوید اگر طالب راه عقاید تانترایی هستی، بخاطر بسپار، تمیز مگذار. با تمیز گذاشتن شاید یک فیلسوف تانترایی باشید امّا نه یک پیرو تانترا. تمیز نگذارید، نگوئید این بد است وآن خوب. فرق گذاشتن را رها کنید آنچه را که هست قبول کنید.

---

97. virginity.

تمام فعالیت‌ها را منقطع و آرزوها را رها کنید.
در خود استراحت کنید به خانه باز گردید
بگذار افکار بالا و پائین روند
آنگونه که می‌خواهند مثل امواج اقیانوس
او که هرگز ناپایداری را نمی آزارد،
از فرامین تانترائی حمایت می‌کند.

فردی که به اصل بی‌تفاوتی صدمه وارد نمی کند؛ تمیز نمی گذارد، راه درست را در پیش گرفته و ...... کسی که بر ناپایداری صدمه نمی‌زند.

این یکی از زیباترین مطالب در تانترا است. تانترا میگوید: بی خانه بمان، یادرجائی نگیر، شناخته نشو، به چیزی چنگ نزن. بی خانه بمان، زیرا در بی‌خانمانی به خانه حقیقی خود دست می یابی. اگر پای بندی به این و آن را آغاز کنید، خانه را از دست می‌دهید. به کسی چنگ نزنید، به چیزی، به رابطه ای. لذّت ببرید امّا چنگ نزنید. لذت مسئله نیست امّا یکبار که چنگ زدید، یکبار که ذهن چنگ زدهٔ شما به درون بیاید، آنوقت جریان نمی یابید؛ آنوقت سدّی مانع شده است. به هیچ جا بند نشوید، تا در خود پایدار شوید. به چیزی چنگ نزنید، چه قادر به استراحت در خود خواهید بود.

بنابراین دو اصل خیلی مهّم است: یکی صدمه نزدن به اصل ناپایداری و دوم خدشه دار نکردن اصل لاتمیزی.

کسی که اشتیاق و آرزو را ترک می کند
و به هیچ آویزان می شود
در می یابد
مفهوم واقعی آنچه که در کتب مذهبی آمده.

نمی توانید از طریق کتب مذهبی به حقیقت برسید. امّا وقتی رسیدید، متون را درک خواهید کرد متون مذهبی جز شاهدی بر حقیقت نیستند. شهادت دارند. شما نمی‌توانید حقیقت را از آنها بیاموزید. امّا یک بار که حقیقت را دانستید، آنها بر

شما شهادت خواهند داد، تمام متون مقدس دنیا می گویند: «بله شما بدست آورده اید». این همان حقیقت است. متون مقدس توسط کسانی آورده شده اند که به حقیقت رسیده اند. به هر زبان و نمادی، به هر شکلی که حروفش است، یکبار بدستش آورید به درون تمام حروف، نمادها و زبان‌ها میروید. مردم از من می پرسند، اینجا چه کار میکنید؟ زمانی از تیلوپا و تانترا صحبت می کنید، وقتی از یوگا و پاتانجلی و زمانی دیگر از لائوتسه[98] و چوانگ تسو،[99] از تائوئیست و تائو،* و زمانی به هراکلیتوس و موسی می پرید ـ اینجا چه می‌کنید؟ من راجع به یک چیز صحبت می کنم. نه چیز دیگری. هراکلیتوس و بودا و موسی فرقی برایم نمی کنند. من صحبت می کنم. آنها فقط بهانه هستند ـ زیرا یک بار که به حقیقت رسیدید، تمام کتب مقدس را دریافته اید. آنوقت متون مقدس هندی، یهودی، مسیحی وجود ندارد، ناگهان خود را مجموعه ای از تمامی کتب مقدس می دانید.

من یک مسیحی، هندو، یهودی، مسلمان هستم: زیرا هیچکدام از آنها نیستم. و حقیقت، یکبار که شناخته شد، وراء تمام متون مقدس است، تمام متون به آن حقیقت اشاره دارد. متون مقدس چیزهائی نیستند جز انگشت‌هایی که به ماه اشاره دارند. ممکن است میلیون‌ها انگشت باشد، ماه یکی است. یکبار که حقیقت را شناختید همه را دریافته اید.

با کتب مقدس، فرقه گرا می شوید. به انجیل چنگ بزنید مسیحی میشوید. به قرآن متوسل شوید، مسلمان میگردید. به گیتا رو بیاورید هندو میشوید. امّا متدیّن نیستید. تدیّن وقتی حاصل می شود که تمامی کتب مقدس به شما آویزان شده باشد. آنوقت تبعیّت از کسی نمی کنید و تمام متون شما را دنبال می کنند. مثل سایه. همهٔ متون یکی هستند، زیرا درباره یک چیز صحبت میرانند. حروف نگارشان البته تفاوت دارند، امّا تجربه یکی است.

بودا میگوید شما اقیانوس را در هر کجا تجربه می کنید. همیشه آنرا با

---

98. Laotzu.
99. Chuang tzu
*. Tao. حقیقت غایی و راه مطلق در آئین چین

نمک می یابید؛ از انجیل، قرآن، یا تورات تجربه‌اش می کنید، مزه همیشه یکی است. متون قادر به هدایت شما نیستند. در حقیقت بدون شما مرده‌اند. وقتی به حقیقت دست یابید، ناگهان به تمام متون می‌آید. آنها از طریق شما دوباره زنده می شوند، دوباره متولد می‌شوند.

این کاری است که من می کنم. زندگی دوباره تیلوپا. او صدها سال پیش مرد. هیچکس درباره او سخن نرانده‌است. کسی او را دوباره زنده نکرده است. من به او حیات مجدّد می‌دهم. در حالیکه اینجا هستم، دوباره او زنده می شود. اگر گیرنده باشید، صدای پاهایش را می‌شنوید. او دوباره حیات مادّی پیدا کرده‌است.

من به تمام کتب مقدس تولّد دوباره می‌دهم. بدین طریق امثال آنها دوباره میتوانند به این دنیا بیایند. قادرم تا لنگری بشوم. این کاری است که می کنم. و این کاری است که میخواهم شما زمانی در زندگی خود انجام دهید.

وقتی دریافتید، زمانی که دانستید،
تمام زبانی‌های گذشته را بیاورید،
به آن حیات مجدد بدهید و تجدیدش کنید،
تا تمام کسانی که دانسته‌اند
دوباره روی زمین باشند، سفر به اینجا کنند و یاری به مردم.

سرود ماهامودرا ادامه میدهد.

در ماهامودرا تمام گناهان فرد سوزانده میشود
در ماهامودرا فرد آزاد میشود
از زندان دنیا
این مشعل والای دارما است
آنانی که بی اعتقاد به آنند احمق‌اند،
هر آنکس که در گیجی و خسران است
در تلاش برای آزادی
فرد باید بر گورو[100] تکیه کند
وقتی دعای خیر او شامل ذهن تو میشود
رستگاری در دست است
هیهات، همه چیز در این دنیا بی‌معنی است،
آنها هستند امّا بذرهای خسرانند
تعالیم کوچک منجر به اعمال می شود
فرد باید تنها تعالیم اعظم را دنبال کند

بخش ۶
تعلیم اعظم

۱۶ فوریه ۱۹۷۵

---

۱۰۰. گورو مترادف مرشد و استاد است

تانترا نه تنها به پیشرفت تدریجی روح بلکه به روشن بینی ناگهانی معتقد است. یوگا به پیشرفت تدریجی می‌اندیشید: سانت به سانت، قدم به قدم، به طرف انتها می‌رود.

یوگا بسیار حسابگر است: هر گناه را باید با تقوی هم تراز کرد. حساب شما باید کاملاً بسته باشد. بدون تصفیه حساب کردن با دنیا نمی‌توان به روشن بینی رسید، با فکری حسابگر و علمی. و ذهن میگوید: البتّه باید این چنین باشد. گناه مرتکب شده‌اید. چه کسی بار آن گناهان را خواهد کشید؟ گناه مرتکب شده‌اید پس تحمّلش کنید. با تحمّل میتوان به آزادی رسید. شیطان اعمال شما است، باید میزانشان کنید، باید جریمه اش را بدهید. با کارهای نیک. وقتی میزان شد آنوقت آزادی امکان پذیر است. در غیراینصورت، دوباره و دوباره به زمین رانده می‌شوید تا با تولّد مجدد حرکت و رشد کنید. این تمام فلسفه تناسخ و تولد مجدّد است.

تانترا برعکس آن است. تانترا بسیار نزدیکی شاعرانه دارد تا حسابگرانه. تانترا به عشق معتقد است نه به حساب. و نیز روشن بینی ناگهانی. میگوید تعالیم

کوچک از عمل صحبت می کند و تعالیم بزرگ و اعظم از چه باید کرد صحبت می راند.

میلیون ها عمل وجود دارد اگر بخواهید جواب همهٔ اعمال را بدهید، آزادی به نظر غیرممکن است. در هر زندگی میلیون ها عمل انجام داده اید. اگر بهاء آنها را با تحمّل بپردازید، میزانشان اعمال خوب است که مستلزم میلیون ها زندگی دیگر است. در این میان به سبب ارتباطات پیچیده زندگی، اعمال زیاد دیگری را نیز مرتکب خواهید شد. پس کجا این زنجیره پایان می پذیرد؟ به نظر غیر ممکن می اید. آزادی تقریباً محال است. متحقّق نخواهد شد. اگر راهش این باشد، سانت به سانت یک فرد رشد پیدا کند، در آنصورت تکامل رویائی غیر ممکن است. اگر شما نگرش یوگا را بفهمید نا امید خواهید شد. تانترا امیدی بزرگ است. تانترا مثل واحه ای در عالم بیابانی است. تانترا میگوید: اعمال مسأله ای نیستند. جهل شما سبب انجام آنها شده است. ناشی از جهل است.

چرا فکر می کنید که مسئول هستید؟ اگر مسئولیتی باشد، جانب خود ملکوت است، در کل. شما خود را خلق نکرده اید. به این دنیا نیاورده اید ـ متولد شده اید، خلق شده اید.

و شما همهٔ افعال را در جهالت انجام داده اید. از کردهٔ خود آگاه نبودید. کاملاً مست از بادهٔ جهالت، قدم زنان در تاریکی با دیگران ستیز می کردید. در تاریکی بر اشیاء و حوادث می لغزیدید و تلو تلو می خوردید. مسأله جواب میلیون ها عمل نیست که باید داده شود. بلکه فقط تنها کاری که باید انجام داد اینست که دیگر جاهل باقی نمانید، بیدار و آگاه شوید.

با یکبار بیدار شدن تمام مسائل مربوط به دنیای تاریکی ناپدید می گردد.

بسان خواب، یک کابوس شبانه، به نظر واقعیّت نمی اید. و واقعیّت هم نیست. زیرا در عمق ناخودآگاهی است که رویا وجود دارد، نه حقیقت. در خواب دوست داشتید، نمی توانید دوست بدارید. و در آنجا نیستید که دوست بدارید. هنوز وجود ندارید، مرکزیّتی ندارد. چگونه دوست داشته باشید؟ فقط اعتقاد به آن دارید. آنوقت زندگی دوست داشتنی و اعمال مربوط به آن فقط یک رویا است. وقتی از این خواب بیدار شدید، به راحتی خواهید گفت، چطور میتوانستم دوست داشته باشم؟ غیر ممکن است! من نبودم. در واقع وجود نداشتم. بدون آگاهی، چه معنی دارد بگوئید: «من هستم». بی معنی است. زود به خواب میروید. خواب عمیق، انگار آنجا نیستید. فردی که زود به خواب میرود مثل بیهوش در خانه است ـ آیا واقعاً آنجاست؟ اینکه باشد یا نباشد فرقی ندارد. اگر دزد همهٔ خانه را ببرد آیا آن مرد که مثل بیهوشی در ناخودآگاه خود دراز کشیده مسئول است؟ ایا مورد مؤاخذه و قضاوت قرار میگیرد. دزدها آمدند! اینجا چه می کنید؟

چگونه فردی که در بیهوشی و ناخودآگاهی بسر می برد، مسئول میتواند باشد؟

تانترا می گوید که در تمام زندگی هایتان در بیهوشی بوده اید ـ مسئول نیستید. این اولین آزادی است که تانترا به شما میدهد. و بر اساس آن ناگهان همه چیز امکان پذیر می شود. آنوقت نیازی به صبر کردن در میلیون ها زندگی نیست. الآن میتوان در را باز کرد. جریان تدریجی نیست، بیداری ناگهانی است. و این طور باید باشد.

شما زود به خواب میروید و شخص دیگری سعی دارد تا شما را بیدارتان کند، آیا جریان تدریجی است یا ناگهانی؟ حتی در خواب معمولی جریانی تدریجی است؟ آیا اول کمی بیدار میشوید بعد ده درصد، بیست درصد، پنجاه درصد، اینچنین اتفاق می افتد؟ نه، چه خواب یا بیدار باشید، تدریجی نخواهد بود. با شنیدن اسمتان از زبان کسی که صدایتان میزند، بیدار می شوید، در صدی از شما بیدار نمی شود ممکن است چشم ها بسته باشد، امّا به کسی که صدایتان میزند آگاه

شده اید، کاملاً بیدارید.

جریان تدریجی نیست، جهش ناگهانی است. در حرارت صد درجه آب می جهد، و بخار می شود. آیا تغییرات صورت تدریجی است؟ آیا اول ده درصد سپس بیست درصد و بعد سی درصدش بخار می شود؟ نه اینکه آب، یا بخار باشد و سطحی برای ملکولهایش نیست. با مردن کسی آیا ده درصد، بیست درصد یا سی درصدش را دوست داشتید؟ یا دوست داشتید یا نداشتید. ایا امکان تقسیم عشق به او هست؟ نه.

عشق زندگی، مرگ، ناگهان اتفاق می افتد.

وقتی بچه ای متولد شود، یا متولد شده یا نشده، و هم چنین است روشن بینی، زیرا آن تولدنهایی است، مرگ نهایی، زندگی نهایی، عشق نهایی. هرچیزی در روشن بینی به اوج خود میرسد یک امر ناگهانی است.

تانترا میگوید روی افعال توجه نکن بلکه روی فردی که مرتکب آن اعمال میشود. یوگا روی اعمال متمرکز میشود تانترا روی فرد، روی خود آگاهی شما.

گناه از جهلتان است. حتّی اگر متّقی باشید، تقوی شما هم نوعی گناه است؟ چگونه یک جاهل خوش خواب میتواند با تقوی باشد؟ چگونه تقوی از جهل و ناخودآگاهی بر می خیزد؟ غیر مکن است! تقوی شما نوعی صورتک.[101] در پشت آن صورت واقعی خواهد بود. سیمای واقعی گناه.

از عشق سخن میرانید امّا نمی توانید عشق بورزید ـ تردش خواهید کرد. از همدردی صحبت میکنید، امّا همدردی فقط برای پوشاندن خشم، تکبّر و حسادت شما است. عشق شما زهرآگین است. در عمق عشقتان، پیوسته تنفّر آن را می خورد. عشق بسان زخمی صدمه زننده است. مثل گل نیست، نمی تواند باشد. و آن کسانی که از شما توقّع عشق دارند احمق اند. طلب غیرممکن را می کنند. آنان که اخلاقیات را در شما جستجو می کنند احمق اند. خواستار غیر ممکن هستند، و اخلاقیات شما نوعی بی اخلاقی است.

---

101. Mask

در جهل، گناه امری طبیعی است
یک بودا نمی‌تواند گناه کند
نمی‌توانید غیر از این کنید ـ فقط گناه می‌کنید
گناه و تقوی تصمیم شما نیستند،
افعال شما نیستند
سایه وجودتان هستند.

اگر بیدار شوید، آنوقت سایه افول کرده پر از روشنایی می شود. در آنصورت آن سایه کسی را نمی آزارد، نمی‌تواند، مزّه ای ناشناخته و ابدی دارد. فقط باید بر شما سیلان کند بسان رحمت. در غیر اینصورت ممکن نیست. حتی اگر بودا با شما عصبانی شود هم دردی است.

نمی‌تواند غیر از این باشد. همدردی شما درست نیست، خشم بودا نمی تواند واقعی باشد، گناهانتان سایه طبیعی تان، آنچه که انجام میدهید.- تزئین می کنید، معبدی بر آن درست کرده و مخفی اش می کنید، زیبایش می کنید، امّا کمکی نمی‌کنید. در عمق وجودتان پیدایش می کنید. زیرا مسأله چه کردن شما نیست، بلکه چه بودن شما است.

به تأکیدم توجه کنید. اگر آنرا بفهمید، تانترا را نیز خواهید فهمید. تانترا تعلیم اعظم است. افعال را تعلیم نمی دهد، بلکه فقط از وجودتان سخن می‌راند. اینکه چه کسی هستید. خوش خواب توأم با خُرخُر یا بیدار؟ چگونه هستید ـ بیدار، خود آگاه، در هیپنوتیز قدم بر می‌دارید؟ آیا در خواب راه می‌روید؟ یا بیدارید، آگاه هستید، هرچه که می کنید؟ نه؛ اتّفاق می‌افتد، نمی دانید چرا، از کجا آمد، از کدام قسمت ضمیر ناخودآگاه تحریک شد، مجبورتان کرد و عمل کردید.

هرچه که جامعه درباره این عمل بگوید ـ اخلاقی یا غیر اخلاقی، گناه تقوی

ـ تانترا توجّهی به آن نمی کند. تانترا به شما می نگرد، به جهالت شما، زندگی قادر به آمدن نیست، تنها مرگ. بیرون از تاریکی تان فقط تاریکی متولد می شود. و به نظر طبیعی می اید. پس چه باید کرد؟ آیا باید سعی در عوض کردن افعال داشته باشیم.آیا باید تلاش کنیم تا اخلاقی تر یا تقوی تر و محترم تر شویم؟ یا باید سعی نمائیم تا وجود را عوض کنیم؟

وجود میتواند عوض شود نیازی به انتظار زندگی های بیشمار نیست. اگر تمایلی به درک داشته باشید. اگر کل تلاش و انرژی وجودتان را برای درک آن تمایل بیاورید دفعتاً روشنایی در درونتان می سوزد؛ روشنایی که از وجودتان مثل رعد می اید، و تمام گذشته و آینده تان در دید شما قرار می گیرد ـ می فهمید چه اتفاق افتاده، چه می افتد و چه خواهد افتاد. ناگهان همه چیز روشن تر می شود. انگار تاریک بود و کسی چراغی را آورد و ناگهان همه چیز روشن تر شد.

تانترا معتقد به برافروختن روشنایی درونتان است. و میگوید با آن روشنایی گذشته به سادگی بی معنی میشود. هرگز آن به شما تعلق نداشت. البتّه اتفاق افتاد امّا انگار در خواب بود و شما زود بیدار شدید. اتفاق افتاد ـ خیلی کارها کردید، خوب، بد، امّا همهٔ آنها در ناخودآگاه شما واقع شده بود. مسئول نبودید. و ناگهان همه چیز در گذشته سوخت و از بین رفت. وجودی مقدس و نو بیرون آمد ـ این روشن بینی ناگهانی است. یوگا برای مردم خوشآیند است چون مشغولشان میکند. پاتانجلی را به آسانی می فهمیدزیرا خودش را باذهن شما وفق میدهد، با عقل منطقی، فکر حسابگر. تیلوپا را مشکل می توان درک کرد. امّا تیلوپا نادرست است. درک پاتانجلی آسان است و به این لحاظ در تاریخ از نفوذ زیادی برخوردار بوده است. افرادی مثل تیلوپا بدون داشتن ردّ پایی، به سادگی از ذهن بشر رفته اند. گرچه پاتانجلی خیلی خیلی بزرگ است امّا هنوز به همان بعد وابسته است.

شاید شما متفکر خیلی خیلی کوچکی باشید و پاتانجلی متفکری بزرگ، امّا شما هم به همان بعد وابسته اید. با کمی تلاش او را درک خواهید کرد. و مکتبش را تجربه می کنید. تنها با کمی کوشش نه بیشتر.

برای فهمیدن تیلویا باید کاملاً به بعد ناشناخته ای داخل شوید. برای درک او باید از میان بی نظمی و هرج و مرج عبور کنید. تمام عقاید شما را نابود می کند. ریاضیّات،منطق و فلسفه. به راحتی شما را ویران می کند. تا شما را کاملاً خراب نکند تا وجودی نو برخیزد راضی نخواهد شد.

با پاتانجلی اصلاح و تعدیل می شوید ـ و جریان نامتناهی است.

در طی زندگی های متعدد بهتر و بهتر می شوید. با تیلویا در دومین زندگی به غایت میرسید. مسأله بهتر نیست زیرا او به واژه های درجات نمی اندیشد.

انگار بر بلندای تپه ای ایستاده اید: راه را با قدم هایتان طی می کنید. قدم به قدم به پائین و دره می آیند و یا از دره قدم به قدم به بالای تپه می روید. امّا با تیلویا به راحتی به ژرفا می پرید قدم وجود ندارد. به راحتی بالها را گسترده و شروع میکنید به پرواز با پاتانجلی شما درست مثل ورق گوساله وحشی حرکت می کنید: همیشه تحت مراقبت، در هر لحظه میتوانید پائین بیائید یا متوقفّش کنید. چیزی وراء شما نیست. دانشور باقی می مانید و بُعد افقی شده است: ورق گاوش از «الف» به «ب» حرکت می کند و از «ب» به «ج» و .... امّا بعد یکی است. سطح یکسان است. با تیلویا بعد تغییر می یابد: عمودی می شود. مسیر از «الف» به «ب» و «ج» و .... نیست. نه مثل یمک هواپیما، و نه مثل ورق گاوش وحشی، به جلو نمی رود بلکه صعود می کند.

با تیلویا از زمان پیشی می گیرید.
با پاتانجلی در زمان حرکت می کنید.
با تیلویا، ابدیت بُد است.

درکش مشکل است، امّا در این ده، دوازده سال، معجزه ای اتفاق افتاد، اینکه سفینه های فضایی جدید عقیده قدیمی را کاملاً از بین برده اند ـ زیرا یک سفینه فضایی جدید میتوانند در چند لحظه به دور زمین بگردد. شما از اشکال تئوری آن آگاه نیستید. یعنی اینکه سفینه ای روز یکشنبه از پونا به قصد گردش بدور زمین

بلند شود. مکانی روی زمین روز دوشنبه است. جای دیگر ممکن است هنوز شنبه باشد. پس سفینه از یکشنبه حرکت میکند به شنبه میرود و سپس بطرف دوشنبه می‌جهد، و سپس روز یکشنبه به پونا باز می گردد. کل ایده زمان از بین رفت. پوچ است. از تاریخ شانزدهم شروع می کنید به طرف هفدهم میروید و دوباره به تاریخ شانزده باز می گردید و در بیست‌و چهار ساعت چندین بار می‌توانید اینکار را تکرار کنید. یعنی چه؟ یعنی میتوان به زمان عقب بازگشت. از یکشنبه به شنبه از شانزدهم به پانزدهم، جلو بروید به دوشنبه هفدهم و دوباره به همان روز برگردید.

با سرعت و بعد مختلف، سیر افقی زمان نامفهوم است. زمان با ورق گاویش وحشی معنی دارد. این دنیای ورق گاویش وحشی است. تیلوپا ذهن صعودی است؛ خودآگاهی صعودی. و این اختلاف بین تانترا و یوگا است: یوگا افقی است. تانترا صعودی است. یوگا مستلزم میلیون‌ها زندگی است، ولی تانترا، در مدّت یک ثانیه. تانترا زمان را بی‌معنی میداند. میگوید خود را درگیر زمان نکن. تکنیک و روش تانترا، بی‌روشی است که از طریق آن، هر چیز را رها میکنید و به ژرفا می پرید.

یوگا تلاش است و تانترا بی‌تلاشی. با تلاش با انرژی و با نفس ناتوان خود با «کل» می‌جنگید. مستلزم میلیون‌ها زندگی است. پس روشن بینی بعید به نظر میرسد. جنگیدن با کل احمقانه است. شما جزئی از آن هستید.

> بسان جنگ موج با اقیانوس
> و یا جنگ برگ با درخت
> و یا دست شما با کل بدنتان
> با که می جنگید؟

یوگا یک کوشش است، تلاشی قوی. یوگا طریقی است برای نزاع با جریان حرکت، علیه جریان است. پس هرچه که طبیعی باشد، یوگا آنرا رها میکند، و غیر طبیعی را دنبال میکند. یوگا طریقی غیر طبیعی است: جنگیدن با رودخانه، و

حرکت در جهت عکس آن! البته مبارزه هست و مبارزه لذت دارد. امّا چه کسی از مبارزه لذت می برد؟ نفس شما. مشکل می توان یوگی پیدا کرد که خودپرست نباشد. خیلی مشکل است. نادر میباشد. اگر یوگی بیابید که خودخواه نباشد معجزه است. سخت است؛ چون تلاش کامل جنگ نفس را ایجاد میکند. شاید یوگی متواضعی را بیابید. امّا اگر کمی عمیق نگاه کنید، در تواضعشان ضمیری زیرکانه می بینید. ماهرانه ترین ضمیر. خواهند گفت: ما فقط روی زمین کثیف هستیم به چشمانشان دقیق شوید ـ به تواضعشان می بالند. میگویند: متواضع تر از ما وجود ندارد. ما خاکی ترین مردم هستیم. و این همان معنی منیّت[102] است.

اگر خلاف طبیعت حرکت کنید در ضمیر خود قوی میشوید. این مبارزه است. به همین دلیل مردم مبارزه را دوست دارند. زندگی بدون مبارزه مسخره میشود زیرا نفس یا منیّت گرسنه است. نفس غذا می خواهد. مبارزه غذایش را تأمین میکند. پس مردم دنبال مبارزه هستند. اگر هم مبارزه ای نباشد خلقش می ـ کنند . موانع درست میکنند تا بتوانند با آنها درگیر شوند.

تانترا روش طبیعی است. هدفش نرم و طبیعی بودن است. نیازی به جنگیدن با جریان نیست. به راحتی با آن حرکت کنید. رودخانه به دریا می رود. جنگ برای چه؟ با رودخانه حرکت کن یکی شو، به آن تسلیم شو تسلیم کلید تانترا است. خواهش کلید یوگا است. یوگا طریق خواهش است. تانترا روش تسلیم است.

به این سبب تانترا راه عشق است ـ عشق تسلیم. این اولین چیزی است که باید فهمید، آنوقت گفته های تیلوپا مثل بلور کریستال روشن می شود. بعد متفاوت تانترا باید درک شود، بعد صعودی، بعد تسلیم، جنگ نه. شل و طبیعی بودن، آرام شدن. مثل چانگ تسو[103] که می گوید: «آسان» درست است، با یوگا «مشکل» درست است. با تانترا «آسان» درست است.

آرامش داشته باشید و آسان بگیرید. عجله ای در کار نیست. خود کلّ شما

---

102. ego
103. Chauang Tzu.

را در توافق با خویش دارد. نیازی به تلاش فردی نیست. از شما نخواسته اند زودتر از موعد به آن برسید. وقتی زمانش سربرسد، به آن خواهید رسید. به سادگی صبر کنید. در حال حرکت است. چرا در عجله هستید؟ چرا می خواهید قبل از دیگران برسید؟

درباره بودا داستان زیبائی است. او به دروازهٔ بهشت رسید. مردمش را منتظر دید، در را باز کردند به او خوش آمد گفتند، امّا پشتش را به در کرد، به سام سارا نگریست، دنیا ـ میلیون ها روح در یک مسیر جدال می کنند در اضطراب و حیرت رسیدن به دروازه بهشت و سعادت. دربان گفت: لطفاً بفرمائید داخل، منتظرتان بودیم. و بودا گفت: چگونه داخل شوم در حالیکه دیگران نرسیده اند؟ وقت مناسبی نیست. چگونه داخل شوم هنگامیکه بقیه وارد نشده اند! باید صبر کرد. انگار دستم داخل در شده و پاهایم نرسیده اند. باید صبر کنم. دست به تنهایی نمی تواند وارد شود.

این یکی از نگرش های عمیق تانترا است. هیچکس به تنهایی در حقیقت نمی تواند روشن بین شود. ما اعضاء یکدیگریم، ما یک کُلّ هستیم! ممکن است یکی قلّه شود، یک موج مرتفع شود. امّا در ارتباط با دیگر امواج کوچک اطراف باقی می ماند. موج تنها نیست، با اقیانوس می‌ماند و آنجا دیگر امواج هستند. چگونه یک موج به تنهایی میتواند روشن بین شود؟

طبق این داستان بودا هنوز صبر می کند. باید صبر کند، هیچکس یک جزیره نیست، ما قاره می سازیم با هم هستیم. ممکن است من کمی جلوتر از شما قدم بردارم، امّا جدا نیستم. و من حالا عمیقاً آنرا میدانم، دیگر برایم حکم یک داستان را ندارد. منتظر شما هستم. این فقط یک ضرب المثل نیست اکنون میدانم که یک روشن بین تنها وجود ندارد ـ برخی میتوانند کمی جلوتر قدم گذارند فقط همین، امّا در کل ملحق به یکدیگرند.

و اگر یک روشن بین نداند که جزئی از دیگران است، یکی با دیگران، پس چه کسی این را می داند؟ ما مثل یک وجود حرکت می کنیم و تانترا می گوید: در

عجله نباشد. تلاش نکن، دیگران را هل نده و اولین نفر در صف اتوبوس مباش. بلکه نرم و طبیعی بمان. هرچیز بطرف روشن بینی میرود. در شرف اتفاق است. نگران مباش. اگر آنرا بفهمی نزدیکش هستی. استراحت کن. در غیر اینصورت مردم مذهبی خیلی خیلی سخت می شوند. حتی مردم عادی دنیا پرست به سختی مذهبیّون نیستند. دنیا داران عادی برای هدف‌های دنیائی هستند، البته سخت هستدولی نه به سر سختی مذهبیّون. زیرا سرسختی آنان برای دنیای دیگر است که خیلی دور می باشد. هم نادیدنی است و هم همیشه در شک اند که آیا وجود خواهد داشت یا نه. آنوقت ابهام دیگری بر می‌خیزد: چه بسا این دنیا را از دست بدهند و دنیای دیگر هم نباشد. لذا همیشه در اضطراب اند و روحی دگرگون دارند. لذا از آن نوع فرد مذهبی نباشید.

از نظر من یک فرد مذهبی فردی نرم و طبیعی است. او نگران این دنیا و آن دنیا نمی باشد. اصلاً نگران نیست. او به سادگی می‌زید و لذت می برد. هر لحظه برایش گرانقدر است و آن را با سعادت و لذّت دریافت می کند. وقتی لحظهٔ دیگر می‌آید از آن هم لذت می برد او مثل یک فرد مذهبی هدف جهتی نیست. هدف جهتی بودن دنیائی است بس باید دنیائی شد. شاید هدفتان خدا باشد فرقی ندارد.

تانترا واقعاً زیباست. تانترا والاترین درک است. بزرگترین اصل. اگر قادر به فهمیدن تانترا نیستید در آنصورت یوگا به دردتان می‌خورد. اگر تانترا را بفهمید آنوقت خود را با تعالیم کوچک به درد سر نمی اندازید. وقتی وسیله نقلیه بزرگی در اختیار دارید چرا خود را با قایق های کوچک به زحمت می اندازید.

در بودیسم دو فرقهٔ خیلی خیلی مهم هست یکی هینایانا - وسیله نقلیه کوچک، طریق یوگا، و قایق کوچک است. شما به تنهایی میتوانید در آن بنشینید، نه همراه کس دیگر. خیلی کوچک است. یوگی به تنهایی حرکت می کند. هینایانا به معنی قایق کوچک است. و فرقه دیگر بودائی بنام «مهایانا» یا قایق بزرگ است. وسیلهٔ نقلیه بزرگ. میلیون‌ها نفر وارد آن میشوند. کل دنیا در آن جذب می شوند.

مهایانا طریق تانترا است و هینایانا طریق یوگا است. تیلوپا یک مهایانیست است. مردی که به وسیلهٔ بزرگ معتقد می باشد، اصل بزرگ.

قایق های کوچک از آن مردم نفس پرست است که کس دیگری را در آن قبول نمی کنند و میخواهند تنها بمانند؛ که مجکومین بزرگی هستند، که همیشه به دیگران با دیده محکومیّت می نگرند؛ شما میخواهید به آنجا برسید؟ نمی توانید. خیلی سخت است. نوادر افرادی به آنجا می رسند. به شما اجازه دخول به قایق را نمی دهند. مهایانا عشق عمیقی برای همه دارد. هرکس میتواند داخل شود. در حقیقت شرطی وجود ندارد.

مردم نزدم می آیند و می پرسند: شما رهبانیت را به هرکس و هیچکس میدهید؟ به رهبانیّت چنین راهی داده نشده و این اولین بار در تاریخ دنیا است که من رهبانیت را بدون شرط میدهم

برای اولین بار من به هر کس اجازه داده ام. در را باز کرده ام، در حقیقت در را کاملاً به سوئی پرت کرده ام. حالا بسته نمی شود. اکنون به هر فرد و هر کس خوش آمد گفته می شود. چرا؟ زیرا راه من تانترا است، نه یوگا. هم چنین از پاتانجلی برای کسانی که تانترا را درک نمی کنند صحبت می کنم. وقتی خدا به شما خوش آمد می گوید من که هستم......؟حتی اگر مرتکب گناه شوید، هستی هرگز نمی گوید، انرژی بیشتری برایتان نیست، بیشتر از این سوخت ندارید. ایست! کارهای بیهوده فراوانی می کنید. نه! انرژی داده می شود. هرگز بحران سوخت وجود ندارد. هستی و وجود به حمایت شما ادامه میدهد.

اتفاق افتاد که یک عارف مسلمان، جنید، از خدا دربارهٔ یکی از همسایگانش پرسید: این مرد خیلی بدکار است، تمام ده را گمراه می کنید، و مردم به من مراجعه کرده و می گویند: از خدایت بخواه تا شاید از شرّ این مرد خلاص شویم. و جنید در دعا صدائی شنید. وقتی من او را قبول می کنم تو که هستی که او

را ترد کنی؟ و جنید در شرح حال خود می نویسد: هرگز چنین درخواستی دوباره از او نکردم. حماقت من بود. اگر او به این مرد حیات داده اگر هنوز کمکش می کند تا زنده بماند، بلکه بشکفد و گل بدهد، آنوقت من که هستم ......؟

وجود زندگی را بدون شرط به شما میدهد
من رهائیترا بدون شرط می‌دهم
اگر وجود امیدی بیکران به شما دارد
که نمی‌توانیدآنرا نابود کنید
من که هستم ......؟

تانترا برای همه است نه برای معدودی منتخب. وقتی راهی را همه درک نکردند از آن عده‌ای معدود منتخب می شود. امّا راه برای چند نفر نیست. از آن همه است. برای هر شخصی است که بخواهد ببرد.

حالا سعی کنید که بفهمید:

در ماهامودرا تمام گناهان یک فرد سوزانده می شوند.
آنها با اعمال خوب میزان نمی شوند.

این ماهامودرا چیست؟ چه اتفاق می افتد؟ ماهامودرا مرحله ای ازوجودتان است وقتیکه جدا از کل نیستید. ماهامودرا یک انزال جنسی ژرفی است در کل. وقتی دو عاشق در یک انزال جنسی عمیق باشند، در یکدیگر می آمیزند. آنوقت نه زن، زن است و نه آن مرد، مرد. آندو دایره «ین» و «یانگ»[102] می شوند که به یکدیگر میرسند، همدیگر را ملاقات می کنند، می‌آمیزند و هویت خویش را فراموش می کنند. به این دلیل عشق زیباست. این مرحله را «مودرا» می نامند: انزال ژرف «مودرا» است. و مرحلهٔ نهائی انزال با کل «ماهامودرا» یا انزال بزرگ

---

۱۰۲. ین و یانگ دو اصل مادینه و نرین در آئین چین. پیروان آن اساس خلق دنیا را بر این دو اصل و آمیزش آندو می‌دانند.

می نامند.

در انزال چه اتفاقی می افتد، در انزال شهوانی؟ باید آنرا فهمیده باشید، زیرا کلید انزال نهائی است. وقتی دو عاشق آنجا هستند ...... همیشه دو عاشق: نه زن و نه شوهر، زیرا اینکار با زن و شوهر تقریباً اتفاق نمی افتد. زیرا همسران و شوهران نقش های ثابتی را دارا هستند. آنها در هم نمی آمیزند تا سیلان یابند. هرکدام نقش خاصّی را بازی می کنند. زن چه دوست داشته باشد یا نداشته باشد باید عمل کند. شوهر هم همینطور. نقشی قانونی.

یک بار از ملاّنصرالدین پرسیدند: ملاّ چند سال است ازدواج کرده ای؟ گفت: بیست و دو سال آزگار پس پرسیدند چرا سال را آزگار می نامی؟ او گفت: وقتی زنم راببینی خواهی فهمید.

زن و شوهر پدیده ای اجتماعی اند، یک پدیده اجباری. نه برای عشق امّا به دلایل دیگر: اقتصادی، سلامتی، بچه ها، جامعه، فرهنگ، دین، همه چیز الاّ عشق.

انزال تقریباً در زن و شوهر واقع نمی شود حتّی اگر دو عاشق باشند. امکان دارد: زن و شوهر باشید و هم عاشق، همسرتان را دوست بدارید. کاملاً فرق می کند: بهرحال دیگر ازدواج نیست. نام نهاد و یا مؤسسه را نمی توان بر آن گذاشت.

در شرق چون هزاران سال است که ازدواج وجود داشته است، مردم واقعاً فراموش کرده اند که انزال چیست. تا کنون به زن هندی بر نخورده ام که بداند انزال چیست. بعضی از زنان غربی در سال های اخیر- بیست و پنج سال پیش تا کنون ـ به ارزش انزال پی برده اند و گرنه بقیه کاملاً فراموش کرده اند که وظیفه انزال را در بدن های خویش دارند.

این یکی از بدترین رخداد در تاریخ بشر است. وقتی زنی انزال نداشت طبعاً مرد هم نمی تواند داشته باشد. زیرا انزال رویارویی دو نفر با هم است. با آمیزش آندو است کـه می توانند آنرا دارا شـوند. نه اینکه یکی از آندو دارد و دیگری ندارد. ممکن نیست. رهایی شاید، بیرون دادن شاید، تسکین شاید، امّا انزال

ممکن نیست. انزال چیست؟ انزال مرحلهٔ بی مادّه ای بدن است. مثل انرژی و الکتریسیته می لرزد. عمیقاً می لرزد، از ته، آنطور که فراموش میشود امری مادّی است. پدیده الکتریکی میشود ـ و یک پدیده الکتریکی است.

حال فیزیکدان ها منکر ماده شده اند و آنچه که ماده هست صورت ظاهری الکتریسیته است. در انزال شما به عمیق ترین لایه بدن خود جائیکه دیگر ماده وجود ندارد، فقط امواج انرژی قرار دارد وارد میشوید. در آنجا انرژی رقصانی هستید، میلرزید، مرزی برایتان نیست. تکان می خورید امّا ماده نیستید. و معشوق شما نیز تکان می خورد. و کم کم با عشق ورزیدن به یکدیگر تسلیم میشوند و با تسلیم و تکان و لرزش، وجودی از انرژی می شوند. بدون ترس، زیرا بسان مرگ است.

وقتی بدن مرزها را از دست میدهد
وقتی بدن وجودی مرتعش می شود
وقتی بدن ذاتاً به لرزه در می اید
و وقتی انرژی رها شود، یك آهنگ موزون و دقیق
می بینید که گویا نیستید.
تنها در عشق عمیق است که فرد در آن حرکت می کند. عشق مثل مرگ است.
تا آنجا که به تصویر مادی مربوط می شود می میرید.
تا آنجا که می انگارید که بدن هستید می میرید.
به عنوان یك بدن می میرید
و دارای انرژی خواهید شد، انرژی حیاتی.

و هنگامیکه زن و شوهر، به عشّاق و یا شرکاء، تبخیر در یک آهنگ موزون را شروع می کنند ضربان قلب با هم میزنند، هم آهنگ، آن هنگام انزال است. بین دو تا نه بیشتر. و آن سمبل یین و یانگ است. یین در یانگ و یانگ در یین حرکت می کند. مرد در زن و زن در مرد حرکت می کند.

آندو یك دایره اند مرتعش با هم
می تپند با هم
قلب هایشان جدا نیستند،

ضربانشان از هم جدا نیست،
آهنگ موزونی شده‌اند، یک هم‌آهنگی
بزرگترین موسیقی ممکن؛
تمامی موسیقی‌های دیگر در مقایسه با آن ضعیف‌اند
سایه‌ای بیش در مقایسه با آن نیستند.

این لرزش دوتایی به منزله وحدت، انزال است. وقوع این مرحله نه با شخص دیگر بلکه با کل ماهامودرا نامیده‌می شود یعنی انزال بزرگ و اعظم. واقع خواهد شد، میتوانید سعی کنید. ماهامودرا امکان پذیر است.

در اندونزی، فرد خاصّی بنام بابک صبوح[105] ناخواسته به روش لاتی‌هان[106] دست یافت. گرچه این روش یکی از راه‌های قدیمی تانترایی است و پدیده جدیدی نمی باشد. لاتی‌هان اولین قدم به سوی ماهامودرا است، به بدن اجازه لرزش میدهد. میگذارد تا انرژی شود غیر از مادی، ذوب شود و مرزها را در خود حل کند.

بابک صبوح مسلمان است امّا نهضت او بنام صبود[107] معروف می باشد. این کلمه بوداثی است مشتق از سه جزء[108] صُ، بُ، دِها. صو از صوشیلا، بو از بودا و دِها از دارما، صبود برابر است با صوشیلا بودا دارما به معنی اجازه تقوی بزرگ از بودا، یا قانون بزرگ تقوی بودا. این همان تعلیم اعظم تیلوپا است.

لاتی‌هام ساده است. اولین قدم است. فرد باید به حالت استراحت ایستاده باشد، نرم و طبیعی. بهتراست تنها باشید تا منقلب نشوید. در اتاق را ببندید وتنها بایستید حضور فرد دیگری که لاتیوم را قبلاً تجربه کرده باشد مفید خواهد بود. وجودش مثل کاتالیزور می‌ماند، گشاینده است. اگر او پیشرفته‌تر از شما باشد میتواند به راحتی کمکتان کند. در غیراینصورت شما باید خود را گشایش دهید که

---

105. Babpak subuh
106. Latihan
107. Subud

108. Su= Sushila Bu= Buddha dha= Dharma

برای توضیح بیشتر مراجعه شود به صفحهٔ ۲۶۸ همین کتاب

وقت بیشتری را می گیرد. همه اش همین است. پس وجود گشایش دهنده مفید است.

با شروع جریان لاتی‌هام بتوسط گشاینده شما نیز در کنارش بایستید و با انرژی او شروع کنید به تپیدن. انرژی او به گرد شما می‌چرخد مثل یک رایحه؛ او شما را احاطه میکند ناگهان احساس موسیقی می کنید، مثل وقتیکه خواننده دلنشینی مشغول خواندن است. و یا کسی بر آلت موسیقی می نوازد. پاهایتان شروع به تپیدن می کنند. و یا به صندلی ضربه می‌زنید و یا با آن می لرزید. مثل انرژی عمیق درونی او تمام اتاق و تمام آنچه در اتاق است ناگهان تغییر می کند.

نباید کاری بکنید، فقط به راحتی در آنجا باشید، شل و طبیعی ، انگار منتظر چیزی هستید که واقع شود. و اگر بدنتان شروع کرد به حرکت اجازه اش دهید. فقط با آن همکاری کنید نه همکاری کاملاً مستقیم. هُل ندهید فقط آزادش گذارید. ناگهان حرکت میکند انگار مجبورید، انگار انرژی از بالا بر شما فرستاده می شود. بسان ابری شما را احاطه کرده. محیط در ابر هستید. در بدنتان نفوذ می کند. و بدن حرکاتی را آغاز می کند. دستتان برخاسته و حرکات دقیقی را انجام میدهید، رقصی ضعیف، اشکالی ظریف، بدن بلند می شود.

اگر شما درباره نوشتن اتوماتیکی بدانید به آسانی میتوانید آنچه را که در لاتی‌هام اتفاق می افتد را درک کنید. در نوشتن اتوماتیکی، در دست مدادی می گیرید، چشمان را می بندید، منتظر می شوید. ناگهان احساس تشنّج در دست می کنید. انگار چیزی در آن رفته. نباید کاری کنید، در غیراینصورت از بیرون کار انجام شده. کلمات تیلوپا عجیب اند. نمی توان ثابتشان کرد.

با چشمان بسته، مداد در دست صبر می کنید، با آمدن ارتعاش دست شروع به حرکت می کند، به آن اجازه دهید همه اش همین است. نباید مقاومت کنید. زیرا انرژی در ابتدا ضعیف است، قدرت ندارد. اگر کمی آنرا نگاه داریدبه راحتی متوقف می شود. انرژی متجاوز نیست. اگر به آن اجازه ندهید نخواهد آمد. اگر شک کنید، دیگر اتفاق نمی افتد، دستتان مقاومت خواهد کرد. شک اعلان جنگ

است. پس اعتماد یا شرادا[109] خیلی معنی دارد. به آسانی اعتماد کنید، دستتان را رها سازید، به تدریج دست شروع به حرکت می نماید. بر کاغذ می جنبد. به آن اجازه دهید کسی سؤالی را می پرسد و یا خود سؤال میکند؛ بگذارید سؤال بیاید، به آسودگی در مغز، نه با مقاومت، فقط سؤال برخیزد و صبر کنید. و ناگهان جواب نوشته می شود.

از ده نفر که برای اینکار تلاش می کنند حداقل سه نفر کاملاً قادرند تا نوشتن اتوماتیکی را انجام دهند. سی در صد مردم نمی دانند که قادرند پذیرای این حقیقت باشند. و این خود نیروی بزرگی در زندگیتان میتواند باشد. توضیحات متفاوتی براساس آنچه که اتفاق می‌افتد می باشد. مهم نیست. به عقیده من بالاترین مرکز شما، پائین ترین مرکز شما را در خود دارد. بلندترین قلّه آگاهی شما پائین ترین قسمت ذهن ناخودآگاه شما را شامل شده است. شما می پرسید و وجود درونی تان جواب میدهد. کسی آنجا نیست جز وجود درونتان که اطلاع از تسلّط آن بر خود ندارید. وجود درونی تان شکوفه نهایی امکان است.

ماتند گلی که پاسخ‌ها را در بردارد
هسته نمی‌داند -
امّا انگار گل؛ امکان شما،
مالك فعالیت شما و جواب ها،
بسان ظرفیّت غایی شما
جای آنچه که شما هستید و جواب‌ها
یا، آینده جای شناخته
بی شکلی جای با شکلی
- همهٔ اشکال، احساس می‌کنم خواهید فهمید اهمیت را - بسان پیری جای خردسالی، و پاسخ‌ها .

همینطور با تمام وجود در لاتی هام اتفاق می افتد. در نوشتن اتوماتیکی فقط دست را نرم و طبیعی رها کنید در لاتی هام تمام بدن را نرم کرده و صبر می کنید.

109. Shradha.

همکاری و ناگهان احساس اجبار، دست خود بلند می شود، انگار کسی با ریسمانی نادیدنی آنرا می کشد. اجازه اش دهید. و پاها شروع می کنند به حرکت، نوبت شما می رسد، رقص کوچکی می کنید خیلی مبهم، بدون آهنگ، بدون مهارت، امّا اندک اندک، باعمیق ترشدن، آهنگ خود را می گیرد. در آن هنگام دیگر مبهم نیست. به دستور خود می رود و نظم می گیرد امّا از طرف شما اعمال نمی شود. این بالاترین امکان هست. مالک اسفل بدن شوید و حرکتش دهید.

لاتیوم اولین قدم است. کم کم احساس خواهید کرد که به نحو احسن آنرا انجام می دهید. ملاقاتی بین شما و کائنات. امّا این فقط اولین قدم است. به همین دلیل صبود فاقد چیزی است. اولین قدم خیلی زیباست، امّا آخرین نیست. میخواهم کاملش کنید. حداقل در سی دقیقه ـ شصت دقیقه فوق العاده خواهد بود. به مدت شصت دقیقه رقص لاتی هام را انجام دهید.

در شصت دقیقه بدن شما، منفذ به منفذ، سلول به سلول، پاک شده است، تطهیر شده است. در ماهامودرا تمام گناهان فرد می سوزد . گذشته در آتش افتاده، تولّدی جدید، مجدّد و شما انرژی را احساس می کنید که سرازیر می شود. به درون و بیرون. و نه تنها رقص بیرونی است بلکه بزودی وقتی با آن هماهنگی داشتید، رقص درونی خواهد شد. هم بدن و هم درونتان با انرژی می رقصد. هماهنگ با یکدیگر. و آنوقت انزال واقع می شود. انگار با دنیا در حال انزال هستید.- آهنگ آن را دریافته اید.

زمانش سی تا شصت دقیقه است. با سی شروع کنید و به شصت دقیقه ختم کنید. و زمان مناسب در نقطه ای بین آندو است. اگر احساس هماهنگی در چهل دقیقه شد آن زمان درست است. اگر در بیست دقیقه آنهم درست است. ولی تمرکز باید بیشتر ادامه یابد. اگر این احساس در ده دقیقه شد، آنرا به بیست دقیقه برسانید. و اگر پانزده دقیقه بود، به سی دقیقه بکشانید. دو برابرش کنید. شانس را از دست ندهید. واقعاً پاک می شوید. و بعد با یک دعا تمامش کنید.

آنگاه که کاملاً پاک شدید و احساس تازگی در بدن کردید ـ زیر دوش

انرژی قرار گرفته اید. تمام قسمت های بدنتان وحدت را حس می کند، بی تقسیمی، بی مادگی؛ خود را انرژی حس می کنید یک حرکت، یک جریان، نه ماده حالا۔ آماده اید. بعد بر زمین زانو بزنید.

زانو زدن زیباست، مثل زانو زدن صوفی، و یا به هنگام نماز در مسجد مسلمانان. مثل آنها زانو بزنید زیرا آن وضع بهترین حالت برای دعا کننده است. دو دست را با چشمان بسته به طرف آسمان بالا برید؛ تصور کنید وسیله ای توخالی هستید، یک نی توخالی، مثل یک گلدان سفالی، سرتان دهانِ گلدان، و انرژی با عظمت و شگرفی بر آن می بارد؛ انگار زیر آبشار قرار دارید. در حقیقت زیر ابشار هستید. بعد از لاتی‌هام است که آبشار انرژی را حس می کنید. مثل دوش آب نیست، بسان ابشار است. اگر آمادگی داشته باشید، با شدّت بیشتری می‌ریزد و بدنتان شروع می کند به پیچ و تاب و لرزیدن. مثل یک برگ در طوفان. اگر زمانی زیر یک آبشار قرار گرفته باشید آنرا درک می کنید. اگر هرگز نبوده اید، بروید و زیرش بایستید. آنرا حس کنید. همان احساس بعد از لاتی‌هام عارض می شود.

خود را خالی کنید، هیچی درونتان نیست. فقط خلاء. انرژی درونتان را پر می کند؛ کاملاً پر.

بگذارید بریزد، هرچه عمیق تر، تا به دورترین زوایای بدن و ذهن و روح برسد. و وقتی حس کردید کاملاً پر شده اید، و تمام بدن می لرزد، زانو بزنید، با سری افکنده بر زمین، و انرژی را بر زمین بریزید. با لبریز شدن آنرا به زمین بریزید. از آسمان بگیرید و به زمین برگردانید. و مثل نی توخالی در وسط بمانید.

این عمل را هفت بار انجام دهید. از آسمان بگیرید و به زمین بریزید. و سپس زمین را ببوسید.، پائین بریزید. کاملاً خالی باشید. کُلّ آنرا بر زمین بریزید. همانگونه که برای پر شدن میکردید. خود راتماماً خالی کنید. هفت بار باید تکرار شود. زیرا هربار داخل یک چاکرا[110] می شود داخل یک مرکز، و هربار عمیق تر از قبل. کمتر از هفت بار احساس خستگی را بدنبال خواهد داشت. زیرا انرژی در جائی بین آنها معلّق است.

110. Chakra.

باید انرژی در هفت چاکرا نفوذ کند. کاملاً توخالی شوید، دالانی از انرژی از آسمان جاری شده و به زمین می رود. دنیائی شده اید. به راحتی انرژی را به زمین انتقال میدهید. مثل الکتریسیته. برای الکتریسیته سیم زمینی لازم است. انرژی از آسمان می آید و به زمین می رود، دنیائی میشوید.- مثل یک وسیله یک نی تو خالی انرژی را منتقل می کنید. هفت بار واگر بتوانید بیشتر. امّا کمتر نه. و این یک ماهامودرای کامل است.

اگر بطور مداوم و هر روز انجام دهید، حدود سه ماه، بزودی ، یک روز احساس می کنید که آنجا نیستید. فقط انرژی است که با جهان درآمیخته ـ کسی آنجا نیست، منیّت کاملاً گم شده، کننده ای نیست.

جهان آنجاست،، و شما آنجائید، و شما یک موج که با اقیانوس در انزال است.و آن ماهامودرا است و اوج شهوت است. سعادتمند ترین مرحله خودآگاهی مثل عشق ورزیدن دو عاشق ضربدر میلیون بار بیشترـ زیرا اکنون شما با کل جهان عشق می‌ورزید. و به این خاطر تانترا به عنوان یوگای شهوت شناخته شده است. تانترا طریق عشق است.

در ماهامودرا تمام گناهان یک فرد سوزانده می شود
در ماهامودرا یک فرد آزاد می شود
از زندان دنیا
این مشعل والای دارما است
آنانکه بی‌اعتقاد به آنانْد احمق‌اند
هر آنکه در گیجی و خسران است

تیلوپا کاملاً روشن و رو راست است. میگوید بی اعتقادان احمق اند. آنانرا گناهکار و بی مذهب نمی نامد. به راحتی احمق می خواند. زیرا به سبب بی‌اعتقادی بزرگترین رحمت زندگی را از دست می دهند. خیلی راحت احمق اند! و این بدون اعتماد واقع نمی شود تا زمانیکه آنقدر اعتماد ندارید که کاملاً خود را تسلیم سازید، نمی تواند اتّفاق افتد. شادی وقتی واقع می گردد که تسلیم شوید.

حتی مرگ در آن هنگام با تسلیم زیباست، چه رسد به زندگی. اگر تسلیم شوید، البته زندگی بزرگترین سعادت است، برکت. شما این هدیه بزرگ را از دست میدهید چون اعتماد ندارید.

اگر در صدد فراگرفتن هستید،
اعتماد را بیاموزید. هیچ چیز دیگری لازم نیست.
اگر شکاک هستید،
هیچ چیز کمک نخواهد کرد ـ اعتماد را بیاموزید.
اگر هیچ مفهومی را در زندگی حس نکرده‌اید
و احساس پوچی می کنید
هیچ چیز کمک نخواهد کرد. اعتماد را بیاموزید
اعتماد مفهوم دارد زیرا اعتماد
قادرتان می سازد تا کل در شما نزول کند.

آنانکه بی‌اعتقاد به آن‌اند احمق‌اند
هر آنکه در گیجی و خسران است.
در تلاش برای آزادی
فرد باید بر گورو تکیه کند
وقتی ذهن شما دعای خیر او را دریافت میکند
رستگاری در دست است

یک مرشد نمی‌تواند به شما رهایی و رستگاری دهد، امّا قادر است شما را به کنار آن آورد. رهائی را نمی تواند ارزانی کند، باید خود به آن دست یابید، زیرا آنچه را که دیگری بدهد به وسیلهٔ فرد دیگری گرفته می شود. فقط چیزی که تعلّق به شما دارد، مال خودتان است. یک مرشد نمی تواند آنرا به شما دهد. فقط برای شما دعای خیر می کند. که دنیا یک پدیده حیاتی است.

از طریق او است که می توانید به آینده بنگرید
از طریق او است که می توانید آگاه از سرنوشت خود شوید
از طریق او است که قلّه‌های دوردست نزدیک و جلوتر می آیند

از طریق او است که شروع به صعود می کنید
مثل یک دانه تلاش می‌کنید تا به سوی آسمان بر شوید
دعای خیر او بسان آبی است برای دانه شما

در شرق دعای خیر مرشد از اهمیّت زیادی برخوردار است. در غرب کاملاً از این پدیده بی اطّلاع هستند. در غرب معلّم را می شناسند نه مرشد. معلّمان کسانی هستند که به شما حقیقت را تعلیم می‌دهند مرشد کسی است که مزه آن حقیقت را می‌آموزد. معلم ممکن است خود را نشناسد و آنچه دارد از دیگر معلّمان فرا گرفته باشد. مرشد را بجوئید معلّمان بسیارند، مرشد ها نادرند. و چگونه یک مرشد را جستجو می کنید؟ فقط حرکت کنید. دنبال شایعه روشن بینی کسی. بروید و در دسترس قرار بگیرید. متفکّر نباشید. بسان یک عاشق زیرا مرشد و سالک تنها از طریق احساس بهم می‌رسند. یک معلم را از طریق تفکّر میتوان پیدا کرد: به او گوش دهید، سؤال منطقی، و جدل و بحث او. مرشد را بخورید، بنوشیدش. گوش دادن کمکی نمی کند او پدیده‌ای حیاتی است: انرژی آنجاست. با خوردن ونوشیدن اوست که پی به کیفیّت متفاوت وجودی او خواهید برد.

قدرت پذیرش زیادی لازم است. قدرت پذیرش زنانه قوی تا بتوان مرشدی را یافت. و اگر شما در دسترس باشید و مرشدی در قید حیات. ناگهان چیزی صدا می کند و قبض می شوید. این یک پدیده عشق است. نمی توانید این حقیقت را که مرشدی را یافته اید به دیگری اثبات کنید. اثباتی وجود ندارد. سعی در اثبات نکنید. زیرا دیگری عکس آنرا ثابت خواهد کرد. شما پیدا کرده اید و آن را می‌دانید. لمس کرده اید و میدانید. این علم قلبی و دانش حسّی است. تیلوپا می گوید:

در تلاش برای آزادی
فرد باید بر گورو تکیه کند
وقتی ذهن شما دعای خیر او را دارا می شود
رهایی در دسترس است.

خود کلمه گورو(مرشد) پر از معنی است کلمه مرشد با ولی آن معنی را نمی‌رساند. به نظر می‌رسد، یک مرشد کسی است که چیزی را هدایت کند، تعلّم طولانی را به عهده دارد، و سپس نظم یافته مرشد شده است. گورو کاملاً فرق دارد.

کلمه گورو به معنی کسی است که خیلی خیلی سنگین می باشد، ابر سنگین که منتظر عطش شما است. گلی که منتظر منفذ بینی شما است که در آن نفوذ کند. کلمهٔ گورو به معنی سنگین است،خیلی سنگین با انرژی و ناشناخته،سنگین از ملکوت، مثل زن باردار.

مرشد بار خدا را دارد. به این دلیل است که ما در شرق گورو را خود خدا می‌دانیم. در غرب آنرا نمی‌فهمند زیرا آنها فکر می کنند که خدا به معنی خالق دنیا است. ما در اینجا دربارهٔ خالق زیاد نمی‌اندیشیم. گورو را خدا می نامیم چرا؟ زیرا او باردار ملکوت است، سنگین از ملکوت است آماده است تا پائین بریزد. فقط تشنگی شما، زمین تشنه لازم است.

او استاد چیزی نیست، تربیت نیافته،خود را انضباط نداده هنری وجود ندارد تا استاد شود ـ نه او زندگی را در کُلّ کرده است، نه به عنوان یک نظام بلکه طبیعی و نرم خود را مجبور نکرده است. با بادها حرکت می کند، به طبیعت اجازه داده تا راه خود را برود. ودرمدّت میلیون‌ها تجربه و درد و سعادت و خوشی که تحمّل کرده، بالغ شده است. پخته و رسیده.

گورو میوه رسیده‌ای است منتظر افتادن، سنگین
اگر آماده اید بگیرید، در شما می افتد

گورو کاملاً پدیده‌ای شرقی است. غرب هنوز از آن بی اطلاع است. در غرب آنرا مشکل می پذیرند. چرا باید جلوی گورو خم شد؟ چرا باید سر را بر پای او نهاد؟ تحقیر آمیز است. امّا اگر طالب بدست آوردن هستید باید خم شوید. او سنگین است، می‌توانید بریزد. امّا شما باید خم شوید. در غیراینصورت

نمی گیرید. وقتی یک شاگرد با اعتماد تمام بر پای یک مرشد خم می شود. اتّفاق نادیدنی می افتد. چیزی نامحسوس. اگر آگاه باشید آنرا خواهید دید. هالهٔ انسانی مرشد را قوس و قزح او را، خود را در شاگرد می ریزد. به واقع آن را می بیند. مرشد با انرژی ملکوتی سنگین است. و حالا انرژی را بیکران کرده است. میتواند آنرا به بینهایت شاگردان سرازیر کند. او به تنهائی با میلیون‌ها شاگرد قادر به کار کردن است. خستگی ندارد. زیرا او در آمیخته با کل است. او سرچشمه همه را دریافته است. ازطریق او می توانید به ژرفا بپرید. تسلیم شدن به خدا مشکل است زیرا نمی دانید کجا است. هرگز آدرس خود را به کسی نداده است. امّا یک گورو را می توان پیدا کرد. اگر از من بپرسید گورو چه کسی است، می گویم گورو آدرس خدا است.

وقتی ذهن شما دعاهای خیر او را دریافت می‌کند
نجات در دسترس است.

در آنصورت مطمئن باشید که مورد قبول واقع شده اید. وقتی دعای خیر مرشد سرازیر می شود، مثل گل می‌ریزد: میتوانید مطمئن باشید نجات در دم دست است.

اتفاق افتاد که: یکی از شاگردان بودا، ساری پوتا[111] یک روز بر پای بودا افتاد. ناگهان احساس کرد انرژی بر او سرازیر می شود. تغییر ناگهانی را لمس کرد، انقلابی در ذهنش، انگار خراب و دوباره درست می شد. فریاد زد، نه صبر کن، کلیهٔ شاگردان حاضر نمی توانسته اند بفهمند چه اتّفاقی می افتد. او گفت: کمی صبر کنید ـ نه اینقدر زود. بودا گفت، امّا چرا؟ او گفت: آنوقت این پاها را گم می کنم کمی صبر کن. نجات دم دست است و من می خواهم کمی دیگر با شما باشم. اینچنین زود مرا از خود نران ـ زیرا یک بار که مرشد دعای خیر کند و رهایی دم دست باشد این آخرین است. شاگرد باید به مرشد خداحافظی بگوید. ساری پوتا

---

111. Sariputta.

گفت صبر کن.

ساری پوتا اندکی بعد به روشن بینی رسید. بودا به او گفت، حالا برو. به قدر کافی صبر کردم. حالا برو آنچه که به تو دادم اشاعه بده، برو به دیگران هم عطا کن. ساری پوتا می بایست می‌رفت، اشک ریزان و گریان.

یکی پرسید: روشن بینی و گریه‌زاری؟

او گفت: بله روشن بین شده‌ام. امّا می‌توانم سعادت روشن بینی را به سویی بیاندازم اگر بودا به من اجازه دهد تا در کنار پاهایش زندگی کنم.

اینچنین احترام عمیق و بعد ساری پوتا ادامه داد، هر روز صبح او به سویی که بودا از آن مسیر رد می شد خم می گردید. و مردم پیوسته از او سؤال می کردند، چرا این کار را می کنی؟ به چه کسی تعظیم می‌نمایی؟ او می‌گفت: هم اکنون بودا به طرف جنوب در حال حرکت است.

در آخرین روزهای عمر ساری پوتا سؤال کرد: بودا الآن کجا است؟ زیرا می‌خواهم به سمتی که او است بمیرم و او مرد در حالیکه به طرف مسیر بودا قرار داشت.

وقتی انرژی دریافت شود، وقتی برکت آخرین از سوی مرشد بیاید، رهایی دم دست است و شاگرد باید خداحافظی کند.

در طریقت ذن در ژاپن هنگامیکه شاگردی نزد مرشد می آید، حصیرش را جلوی او می گستراند بر آن می نشیند و به مرشد گوش فرا می دهد. هر روز آنچه را که او می گوید دنبال می کند. حصیر را سالها در آنجا رها می کند تا روزی که دعای خیر نهایی را دریافت کند، آنوقت دوباره آنرا جمع می کند. خم می شود و استاد را ترک می کند. آن حصیر سمبل است. وقتی شاگرد حصیری را دوباره جمع می کند دیگران می دانند که او به برکت و خیر رسیده است. و حالا موقع خداحافظی است.

هیهات همه چیز در این دنیا بی معنی است
آنها جز تخم‌های خسران نیستند

تعالیم کوچك به افعال ختم می شود
فرد باید دنبال تعالیمی برود که عظیم‌اند

تانترا تعلیم بزرگ است تعالیم کوچک می گویند چه بکنید یا نکنید. ده فرمان به شما می دهد: اینکار را بکن یا نکن ـ تعالیم کوچک. یک تعلیم بزرگ به شما فرمان نمی دهد ـ ربطی به اینکه چه می کنید ندارد. بستگی به این دارد که چه هستید ـ وجودتان، مرکزتان، آگاهی تان، این تنها چیز مهّم است.

تیلوپا می گوید:

هیهات همه چیز در این دنیا بی‌معنی است
آنها جز بذرهای خسران نیستند
تعالیم کوچك به افعال ختم می شود
فرد باید تعالیم را دنبال کند که عظیم‌اند.

در این دنیا هر چیزی تخم خسران است. امّا هرزمان که شخص روشن بین شود انوار روشنایی به دنیا وارد می شود. در این دنیا هر چیزی تخم غم و اندوه است. امّا هر وقت که فردی روشن بین شود شعله ای از نور از بالا می آید، آن شعله نور را دنبال کنید تا به منبع برسید. خورشید.

و بخاطر داشته باشید قربانی چیزهای کوچک نشوید. افراد زیادی نزدم می‌آیند. می پرسند: ما گیاه‌خواریم آیا ما را به روشن بینی می رساند؟ تعلیم خیلی کوچک. می گویند ما در شب غذا نمی‌خوریم آیا به روشن بینی می‌رسیم؟ تعلیم خیلی کوچک. می گویند به رهبانیت معتقدیم. تعلیم خیلی کوچک. خیلی کارها می کنند امّا ازلمس یک چیز غافل اند ـ و آن وجودشان است. شخصیّت خودرا شکل می دهند سعی می کنند تا آنجا که ممکن است عاقل و با فراست باشند، امّا همه چیز درحد یک اصل نظری است. نظامی بی‌اصل نظری باید از درون بیاید. باید از مرکز به طرف پیرامون گسترده شود، نه اینکه از پیرامون به داخل برود. تعلیم

بزرگ این است.

شما آن هستید که می‌توانید باشید، این را بفهمید
شما هدف هستید، آگاه باشید
در این لحظه سرنوشت شما می‌تواند غنی شود.
برای آنچه که منتظرش هستید؟
به مراحل تدریجی معتقد نباشید -
جهش کنید، شجاع باشید
فقط فرد پر شهامت می‌تواند تعالیم بزرگ تانترا را دنبال کند.

با ترس، وحشت، ترس از مردن، وحشت از دست دادن خود، ترس از تسلیم، اینکار را نکنید، می‌توانید درست کنید، در کنترل باقی می‌مانید.

تعلیم بزرگ تسلیم است.
تسلیم حفظ شما، بگذارید که کل شما را به کناری کشد.
هرجا که دوست دارد.
خلاف جریان شنا نکنید
خود را در رودخانه رها سازید،
رودخانه شوید -
رودخانه به هر حال به دریا می‌رود
این تعلیم بزرگ است.

سرود ادامه می‌دهد

برتری دادن دوگانگی نظری شاهانه است
غلبه بر پریشانی‌ها عملی است اشرافی
راه بی فعلی راه تمام بودایی‌ها است
او که در آن راه قدم بر می‌دارد به مقام بودا می‌رسد
تا پایدار این دنیا است.
بسان اشباح و رویاها، اساس هرکدام هیچاست
منکرش شوید و خویشی را رها کنید
ریسمان حرص و تنفر را ببرید
و در جنگل‌ها و کوهستان تفکر کنید
اگر بدون تلاش
نرم باشید در حالت طبیعی
زود باشد که ماهامودرا را دریافت خواهید کرد
و دست نیافتنی را بدست خواهیدآورد

بخش ۷
راه بی راه

۱۷ فوریه ۱۹۷۵

دو راه وجود دارد. یک راه راه جنگجو و سرباز است؛ راه دیگر راه سلطان و پادشاه می باشد. یوگا جزو اولین دسته است و تانترا دومین. پس بنابراین باید بفهمید راه یک سرباز و جنگجو چیست، چه در آن صورت است که منظور تیلوپا از راه سلطنتی را می فهمید. یک سرباز باید وجب به وجب بجنگد؛ یک سرباز باید مهاجم و قاهر باشد. دشمن باید نابود و یا فاتح شود.

یوگا سعی دارد تا در شما کشمکش ایجاد کند. به شما خط مشخصّی از آنچه درست یا نادرست است می دهد. آنچه خوب یا بد است، چه چیزی از آن خدا است و یا از آن شیطان تقریباً تمامی ادیان غیر از تانترا راه یوگا را می روند و سبب تقسیم حقیقت و کشمکش درونی می شوند. پیشرفت آن از طریق کشمکش است.

بطور مثال: در درون تنفّر دارید. به طریق جنگجو در تلاش از بین بردن آن هستید. در درون میلیون ها از قبیل حرص، آز، شهوت و غیره دارید. راه جنگجو در صدد از بین بردن تمام احساسات غلط و منفی است. و آنچه را که درست و مثبت است گسترش می دهد. تنفّر باید نابود و عشق گشوده شود. خشم باید کاملاً از بین

برود و دلسوزی جای آنرا بگیرد. شهوت باید جایش را به برهماچاریا[112] بدهد تا به رهبانیت خالص برسد. یوگا ناگهان شما را با شمشیر دو نصف می کند: به درست و غلط، درست باید بر غلط چیره شود.

چه خواهید کرد؟ ضدّ خشم را دارا باشید. چنان عادت کنید تا مثل آدم ماشینی شوید. از آنرو راه سرباز نامیده اند چون در تمام دنیا، در طی تاریخ، بشر، سرباز مثل آدم ماشینی کار کرده است؛ باید عادت کند.

عادت بدون خودآگاهی کار می کند، به آگاهی نیاز ندارد. بدون شما حرکت می کند. هر کس عادتی دارد. به عادت خود نگاه کنید مردی پاکت سیگارش را ازجیب در می آورد. نگاهش کنید از آنچه که می کند، کاملاً بی اطّلاع است درست مثل آدم ماشینی. دست در جیب می برد. با کمی احساس ناراحتی فوراً دست در جیب می برد. سیگاری برداشته و می کشد و آخرش را نیز برت می کند او بدون آگاهی تمام حرکات را انجام می دهد. ما هم از سربازان و جودی مثل آدم ماشینی درست می کنیم. بدون آگاهی تمام کارها را انجام می دهید. پیرو خط مشی داده شده است. با فرمان به راست می چرخد. فکر ندارد. اندیشیدن او غیر ممکن است. چون در آنصورت در دنیا جنگی وجود نخواهد داشت. اندیشیدن لازم نیست، آگاهی هم لازم نیست. بقدری که فرمان را متوجه شوید، بس است. حداقل آگاهی: اینجا دستور صادر می شود و آنجا فوراً انجام می دهد. وقتی فرمان به چپ است او فوراً می چرخد. او نیست که عمل گردش را انجام می دهد بلکه عادت کاشته شده است. درست مثل اینکه برق را روشن یا خاموش کنید. برق نمی اندیشد که روشن شود یا خاموش گردد. دکمه را فشار می دهید و روشن می شود. با گفتن به چپ، چپ: دکمه را فشار داده اید و او به چپ حرکت می کند.

ویلیام جیمز[113] نقل کرده که: یکبار در قهوه خانه ای نشسته بود. سرباز پیری که حدود بیست سال پیش باز نشست شده بود با یک جعبه تخم مرغ در دست رد

---

112. Brahma Charia.

113. William Jaimes

می شد. ناگهان ویلیام جیمز شوخی کرد. با صدای بلند گفت: خبردار! و مرد بیچاره صاف ایستاد و تخم مرغ ها افتاد و شکست. با عصبانیت به سمت او دوید و گفت: این چه شوخی بود؟ ویلیام جیمز گفت می خواستی گوش نکنی. هر کس آزاد است که بگوید خبردار مجبور نبودی اطاعت کنی! چه کسی مجبورت کرد؟ راه خود را می رفتی. مرد گفت: ممکن نیست. اتوماتیک است. گرچه ۲۰ سال از زمانی که در ارتش بودم گذشته امّا بدجوری عادت کرده ام. یک رفلکس شرطی.

واژه رفلکس شرطی خوب است. این کلمه توسط روانشناس روسی پاولف جا افتاد. او می گفت وقتی کسی به طرف چشمان چیزی پرتاب کند به سرعت عکس العمل نشان می دهند. به چشمک زدن یا بستن آن نمی اندیشید. سریع چشم بسته می شود. پشه ای بطرف چشمتان می آید و شما می بندید. نیازی به اندیشیدن نیست. یک عکس العمل شرطی است. خیلی راحت اتفاق می افتد. عادت بدنتان است. در خونتان، در استخوانتان. خیلی آسان واقع می شود! برایش کاری نمی کنید.

یک سرباز را برای زیستن کاملاً مثل آدم ماشینی تربیت کرده اند. زیست او باید در شرایط انعکاسی باشد. همانند آن یوگا است. عصبانی می شوید ـ یوگا می گوید که نشوید و در عوض ضدّ آنرا در خود پرورش دهید، کم کم انرژی شما در جهت همدردی به حرکت در می آید. اگر برای مدت طولانی مواظبت کنید خشم کاملاً ناپدید می شود، و احساس همدردی می کنید. امّا مرده خواهید شد نه زنده. ماشین خواهید بود نه انسان. همدردی می کنید نه برای اینکه آنرا دارا هستید بلکه به عنوان یک عادت که در خود پرورش داده اید. می توانید یک عادت خوب یا بد را در خود پرورش دهید. فردی سیگار کشیدن را پرورش می دهد دیگری نکشیدن سیگار را. کسی خوردن غذاهای گیاهی و دیگری نخوردن را پرورش می دهد. امّا هر دو یک کار را می کنند. در قضاوت نهایی هر دو یکی هستند. زیرا هر دو از طریق عادت است که زندگی می کنند.

این نکته را باید خوب سنجید. زیرا خیلی آسان عادت پسندیده را می توان

پرورش داد. امّا خوب شدن مشکل است.

هم اکنون در روسیه، درمانی را ارائه می دهند که «انعکاسی درمانی شرطی» نام دارد. معتقدند که مردم نمی توانند عادات خود را کنار بگذارند. کسی که برای بیست سال سیگار می کشد، چطور از او انتظار ترک سیگار را دارید؟ شاید بتوانید قانعش کنید که بد است. دکترها ممکن است اظهار کنند که او در شرایط خطرناکی می باشد. ممکن است دچار سرطان شود. امّا بیست سال عادت طولانی ـ اکنون جا افتاده است. در عمیق ترین ناحیه بدنش، جزو سوخت و ساز بدنش شده است. حتی اگر تمایل به ترک آن داشته باشد باز مشکل است. زیرا مسأله خواست واقعی نیست: بیست سال تمرین مداوم تقریباً غیرممکن است. پس چه باید کرد؟

در روسیه می گویند احتیاجی به انجام دادن کاری نیست. نیازی به توضیح ندارد. روش درمان آنها دادن شوک الکتریکی به بیمار هم زمان با سیگار کشیدن است. برای هفت روز در بیمارستان بستری می شود و هر وقت که شروع می کند به سیگار کشیدن، ناگهان بطور اتوماتیک شوک الکترونی دریافت می کند. بعد از ۷ روز عادت را رها می کند. اگر متقاعدش کنید تا سیگار بکشد شروع به لرزیدن می کند. لحظه ای که سیگار را بدست می گیرد با خاطره شُوک تمام بدنش می لرزد. دیگر سیگار نمی کشد و شُوک قوی عادتش را ترک داده است. آیا با شوک درمانی می توانند بودا شوند؟ روشن بین؟ زیرا دیگر عادت بد را ندارند. نه از این به بعد انسان نخواهد بود بلکه یک مکانیزم است. چون می ترسد قادر به انجامش نیست و شما عادت جدیدی که ترس است جایگزینش کرده اید.

جهنّم یعنی همین. تمام ادیان روش شوک درمانی را بکار می برند. جهنّم جائی نیست بهشت هم نیست هر دو حقّه هستند. ایده های روان درمانی قدیم، آنچنان جهنّم خوفناکی درست کرده اند، که انسان از بچگی از آن می ترسیده. فقط اسم جهنّم را ببرید، ترس می اید می لرزد. این حقّه ای است تا عادت بد ترک شود. و بهشت هم یک حقّه است تا به عادات خوب ترغیب شوید. اگر الگوهای خوب را دنبال کنید، شادی فراوان، خوشی و زیبائی، زندگی ابدی در بهشت وعده داده

شده است. آنچه را که پسند جامعه است باید دنبال کنید. بهشت در جهات مثبت به شما کمک می کند و جهنّم کمکتان می کند تا به سمت منفی کشیده نشوید.

تانترا آئینی است که از هیچیک از انعکاسات شرطی استفاده نکرده است. ''تانترا می گوید: شما باید در وجودی کاملاً بیدار، شکوفا شوید، و نه مکانیزم ماشین گونه. پس اگر تانترا را بفهمید عادت بد یا خوب وجود ندارد. به آسانی هر لحظه زندگی توأم با بیداری کامل هستید نه با عادات. زندگی بدون عادات راه سلطنتی است. چرا سلطنتی؟ زیرا یک سرباز باید فرمان برداری کند، یک پادشاه نه. او در رأس است و فرمان می دهد. از کسی دستور نمی گیرد. یک پادشاه هرگز به جنگ نمی رود بلکه سربازان شرکت می کنند. او جنگ جو نیست، راحت ترین زندگی ها را داراست. سرباز باید تابع باشد و او راحت و طبیعی زندگی می کند، کسی بالای سرش نیست.

با جنگیدن می توان عادات خوب را کاشت. امّا عادت هستند و نه طبیعت. می گویند عادت طبیعت دوم است. شاید باشد. امّا کلمهٔ دوّمین را بخاطر داشته باشید. طبیعت نیست؛ شاید به نظر بیاید امّا نیست.

چه فرقی بین همدردی واقعی و همدردی کاشته شده وجود دارد. همدردی واقعی یک جواب است. موقعیت و جواب. همدردی واقعی همیشه تازه است؛ چیزی اتّفاق افتاده و دل شما به آن سمت کشیده می شود. بچّه ای افتاده و شما به سمت او می دوید و کمکش می کنید تا بلند شود. امّا این جواب است. یک همدردی غیر حقیقی، یک همدردی کاشته شده یک عکس العمل است.

این دو کلمه کاملاً متفاوت اند. جواب و عکس العمل. جواب به شرایط زنده است. عکس العمل یک عادت جاافتاده می باشد. زیرا از قبل خود را به آن

---

۱۱۴. نویسنده اگر آئین اسلام را خوب می شناخت عرفان اسلامی را والاترین آئین ها میدانست.

عادت داده‌اید که به کمک افتاده بشتابید. به آسانی می‌دوید و کمک می کنید. امّا قلبی در کار نیست. کسی به رودخانه می‌افتد، می دوید و کمکش می کنید فقط به لحاظ آنچه که یاد گرفته‌اید. شما عادت کمک را در خود کاشته‌اید. امّا در گیر آن نشده‌اید، در بیرونش هستید، قلبتان آنجا نیست ـ جواب نداده‌اید. به این مرد جواب نداده‌اید. به مردی که در رودخانه افتاده‌است. به این لحظه جواب نداده‌اید. بلکه یک ایده‌لوژی را دنبال کرده‌اید.

دنبال کردن یک ایده لوژی خوب است: کمک به هر شخصی و خدمت به مردم، همدردی دارد ـ به سبب ایده‌لوژی عکس‌العمل نشان می دهید. عملی است خارج شده از گذشته، مرده‌است. ولی وقتی موقعیت عمل را خلق می کنید و شما با آگاهی کامل جواب می دهید تنها همین موقع است که چیز زیبائی برایتان اتفاق می‌افتد.

اگر شما به سبب ایده‌لوژی، الگوهای قدیمی ـ عکس‌العمل نشان دهید چیزی بدست نمی‌آوردید. در نهایت کمی منیّت حاصل می شود که در حقیقت حصولی نیست. ممکن است درباره نجات غرق شده اغراق کنید یا ممکن است به بازار بروید و با صدای بلند فریاد برآورید: نگاه کنید من انسان دیگری را نجات داده‌ام. شاید منیّت شما افزون شود. کار خوبی کرده‌اید. امّا حاصلی نیست. موقعیت مناسبی را برای طیب خاطر از دست‌داده‌اید. اینکه خودبخود همدرد باشید. اگر به موقعیّت جواب می دادید، آنوقت چیزی در شما جریان می یافت، شکوفایی، سکوت واقعی را حس می کردید. یک سکوت، یک برکت.

وقتی جواب هست آرامشی در درون حس می شود.
وقتی عکس‌العمل هست مرده باقی می‌مانید،
رفتاری جسدوار، مثل عمل آدم ماشینی.
عکس‌العمل زشت است، جواب زیباست.
عکس‌العمل هرگز از کل نیست
پاسخ همیشه از کل است
تمام کُلّ شما در رودخانه می‌جهد

درباره اش فکر نمی کنید
موقعیّت به سادگی آنرا سبب می شود.

اگر زندگی شما زندگی پاسخ و طیب خاطر باشد، روزی بودا خواهید شد. اگر زندگیتان زندگی عکس العمل باشد، عادات مرده؛ شاید در ظاهراً بودا باشید ولی باطناً نخواهید بود. بودائی متصوّر که در درون جسدی بیش نیست. عادت زندگی را می کشد. عادت زندگی است.

عادت به سحر خیزی دارید، در ساعت پنج بلند می شوند. در هندوستان به افرادی زیاد بر می خورم که چنین اند. زیرا قرن ها است در اینجا تعلیم «برهما موهارت»[115] را میدهند. قبل از طلوع آفتاب که مبارک ترین و مقدس ترین ساعت است.

همینطور است امّا نمی توانید از آن عادتی درست کنید چون وجودهای مقدس در پاسخ حیاتی هستند. ساعت ۵ بلند می شوند، امّا در سیمایشان عظمتی را که به سبب سحر خیزی و در جواب است به دلیل عادت سحرخیزی نمی بینید.

تمام زندگی ها دراطراف شما بیدارند، تمام زمین منتظر خورشید است.؛ ستارگان محو می شوند آگاهی همه چیز بیشتر می شود. زمین خوابیده است. درختان خوابیده اند. پرندگان آماده پروازند. هر چیزی آماده می شود و روز جدیدی شروع می گردد. جشن نو.

اگر عملتان پاسخ باشد، آنوقت مثل پرنده بیدار می شوید. سرود آواز می خوانید، بر روسی یا رقص می کنید. عادت نیست، به این دلیل نیست که باید صبح زود بیدار شوید؛ به دلیل نوشته های متون مقدس نیست. و شما یک هندو و متعصّب هستید و باید صبح زود برخیزید. اگر عادت کنید صدای پرندگان را نمی شنوید. زیرا اشاره ای به آنها در کتب مقدس نیست. خورشید را نمی بینید که برخیزد. زیرا منظور آن نیست ـ از یک نظام مرده تبعیّت می کنید.

ممکن است عصبانی بوده یا شاید ضد آن باشید زیرا دیشب دیر به خواب

115. Brahmuhart

رفته اید و احساس خوشی ندارید تا صبح زود بیدار شوید، بهتر است، کمی بخوابید. آماده نبودید و خسته اید. و یا شب خوبی نبود و زیاد خواب دیدید وتمام بدنتان بیحال است.- کمی خواب لازم دارید.

در بچگی پدر بزرگم به صبح اهمیت می داد. مرا با کشیدن از خواب بیدار می کرد حدود سه صبح. از آنموقع دیگر قادر نیستم ساعت سه بیدار شوم. و در درون به او ناسزا می گفتم کاری نمی شد کرد. برای پیاده روی می برد. خواب آلود بودم و ناچار به راه رفتن. تمام زیبائی را خراب کرد.

هر وقت که صبح زود برای پیاده روی می رفتم، نمی توانستم او را ببخشم. همیشه بخاطرش می آوردم. همه چیز را خراب کرد. سالها مرا به همین گونه می کشید. فکر می کرد کار خوبی می کند انگار به من کمک می کرد و زندگی را یادم می داد. این راهش نبود. خواب آلود مرا می کشید راه زیبا بود و صبح زیبا بود امّا او تمام زیبائی را خراب می کرد. پس از گذشت چند سال توانستم بدون بخاطر آوردن او صبح زود برخیزم، در غیراینصورت یاد او با من باقی می ماند. حتی وقتی او مرد مثل سایه مرا در صبح دنبال می کرد.

اگر کار اجباری باشد و از آن عادت بسازید آنوقت صبح زشت می شود. بهتر است به رختخواب رفته و بخوابید. بعضی روزها ممکن است با رضایت کامل بیدار شوید. غلط نیست، گناهی مرتکب نشده اید. اگر خواب آلود هستید، خواب زیباست. به زیبائی صبح، به زیبائی هر خورشیدی؛ احساس آرامش در تمام روز می کنید، خوب است!

این همان مقصود تانترا است راه سلطنتی. کردارتان بسان پادشاه باشد، نه مثل یک سرباز. کسی بالای سرشما نیست تا مجبور به فرمانبرداری شوید. لحظه به لحظه زندگی کنید، از هر لحظه لذت ببرید. اسوده خاطر. راهش همین است.

امّا عکس العمل نه. بدون عادت.

نمی گویم زندگی مغشوش داشته باشید. امّا با عادت نه. شاید زیستن با

طیب خاطر روش زندگی شما را نشان دهد. امّا اجبار نیست. اگر از هر صبح زود لذت می برید برخیزید امّا عادت نشود. در آن صورت در طول زندگی همیشه صبح زود بیدار خواهید شد. امّا دیگر عادت نیست. زیباست و از آن لذّت می برید، دوستش خواهید داشت. دیگر یک روش، یک شرط، یک عادت مرده کاشته شده نیست. عادت کمتر، حیات بیشتر. بدون عادات کاملاً حیات خواهید داشت عادات را مثل کف روی خمیر احاطه کرده‌اند و گرفتار شده‌اید. به صورت کپسول شده اید. مثل دانه ای که پوسته آنرا احاطه کرده است. انعطاف داشته باشید. یوگا می آموزد که ضد آنچه را که برای شما بد است در خود بکارید. با شیطان بجنگید و نیک توجه کنید. تندخویی است.- آنرا در درون بکشید و شخص خوش رو شوید. این راه یک سرباز است.- یک تعلیم پَست و جزئی است.

تانترا تعلیم متعالی ـ برتر ـ است. تانترا چه می گوید: تضادی در خود بوجود نیاورید. هر دو را قبول کنید و از وجود هر دو تعالی واقع می گردد: پیروزی نه، یک برتری. در یوگا پیروزی است در تانترا نه. در تانترا فقط برتری خوش رویی در مقابل تندخویی به سادگی وراء هر دو می روید. به راحتی پدیده سوم می شوید.- یک شاهد.

روزی در مغازهٔ قصّابی نشسته بودم. صاحبش مرد خوبی بود. عادت به دیدارش داشتم. بعد از ظهر بود و او می‌خواست مغازه را ببندد. در همان حین مردی آمد و از او طلب یک مرغ کرد. من میدانستم که همه را فروخته یکی دارد. پس خوشحال شد و به داخل رفت و مرغ را آورد روی ترازو گذاشت و گفت: ۵ روپیه می شود. مرد گفت: خوب است ولی چون میهمان دارم و عده زیادی می آیند این کم است. یک بزرگتر می‌خواهم. می دانستم که دیگر ندارد. و این تنها مرغش بود. به داخل رفت کمی این دست و آن دست کرد و برگشت و همان مرغ را در ترازو گذاشت گفت، این ۷ روپیه می شود.

مرد گفت: چی! هر دو را می‌خواهم.

قصاب واقعاً گیر کرده بود. و تانترا همان گیر به کُل را می دهد، به خود

هستی. تانترا می گوید. هر دو را خواهم گرفت.

دو تایی وجود ندارد. تنفّر چیزی نیست جز جنبهٔ دیگر عشق. و عصبانیت نیز جنبه دیگر همدردی است. همینطور تند خویی که صورت دیگر خوش رویی می باشد. تانترا می گوید: هر دو را خواهانم. هر دو را قبول می کنم. و ناگهان در پس این قبول برتری خواهد بود. چون چیز دیگری غیر از آن نیست. تند خویی و خوش روئی دو تا نیستند. همینطور عصبانیت و همدردی و عشق و تنفّر.

گر چه می بینید امّا بدلیل ناخودآگاه بودن حقیقت را نمی یابید. ظرف یک ثانیه، عشقتان به تنفّر مبدل می گردد. چگونه ممکن است ۲ تا باشند؟ حتّی یک ثانیه هم لازم نیست. در یک لحظه کسی را دوست دارید و لحظه ای دیگر از و متنفّر می شوید. در حقیقت عشق و تنفّر کلمات مناسبی نیستند: عشق ـ تنفّر، خشم ـ همدردی یک پدیده هستند نه دو تا به همین دلیل است جایشان را با هم عوض می کنند، خشم به همدردی و همدردی به خشم. تانترا می گوید ذهن شما تقسیم را بوجود میآورد. سپس می جنگد. اول تقسیم کرده سپس یک جنبه را متهم می کند وجنبه دیگر را تقدیس. اول تقسیم بوجود می آورد و سپس تضّاد. و بعد به درد سر می افتید. و در آن خواهید بود. در اصل یوگی در درد سر است زیرا پیروزی او موقّتی است.

می توان خشم را فرو داد و همدردی را جایگزین کرد. امّا بخوبی می دانید که آنرا به ناخودآگاه خود فرو داده اید و هنوز وجود دارد. هر لحظه با کمی نا آگاهی، به جوش می آید، به سطح خواهد آمد. و این بار فشار بیشتری را برای پائین دادن لازم دارد. فشار دادن چیزهای منفی به درون، کار بسیار ناپسندی است. تمام زندگی تلف می شود. چه موقع از بهشت لذت می برید؟ وقتی که ندارید. با خشم، شهوت، طمع، حسادت و هزاران چیز مبارزه می کنید. هزاران دشمن وجود دارند. مواظب تمام آنها هستید. هرگز نمی توانید آرامش داشته باشید. چگونه می توان راحت و طبیعی بود؟

با فشار درون به سطح می آید. در وقت بیداری راهب می شوند امّا در

خواب، غیر ممکن است. آن هنگام زنان زیبا در کنارشان می خرامند. و یوگی نمی تواند عملی انجام دهد. زنان زیبائی که در داستانهای هندو آورده اند، از بهشت نیستند بلکه خدا فرستاده است. چرا باید خدا به او علاقمند شده باشد. به یوگی بیچاره ای که آزارش به کسی نرسیده، ساده، نشسته در هیمالیا، با چشمان بسته و غرق در مشکلات خویش. چرا باید خدا به او توجه کند؟ چرا باید حوریان -آپساراها[116] - را مأمور کند تا او را گمراه کنند؟ چرا؟ کسی آنجا نیست. نیازی برای فرستادن آنان نیست. یوگی خود خواب خویش را خلق می کند.

آنچه را در هنگام روز سرکوب کنید در خواب غلیان می کند. آن قبیل خواب ها همان قسمتهایی است که یوگی منکرش شده است. ساعات بیداری همانقدر از آن شما است که ساعات خواب است. پس زنی را در بیداری دوست داشته باشید یا در خواب فرق نمی کند. غیر از این نیست. مسأله بود یا نبود زن نیست. مسأله خود شما هستید. در حقیقت دویت داشتن عکس زنی در خواب یا بیداری فرقی ندارد. زیرا یک زن واقعی در درون عکس است. هرگز او را نخواهید شناخت. فقط عکسش را می بینید.

من اینجا هستم. از کجا می دانید که واقعاً هستم؟ شاید یک رویا است و مرا در خواب می بینید. چه فرقی است بین اینکه واقعاً خود مرا ببینید یا در خواب. چه خط تمیزی بین آندو می کشید؟ قضیّه چیست؟ باشم یا نباشم فرقی نمی کند.- شما مرا در ذهن خود می بینید. در هر دو صورت واقعی یا خواب چشمان شما اشعه هائی را در درون دریافت می کند. مغزتان وجود آن کس را تفسیر می کند. هرگز فرد واقعی را ندیده اید نمی توانید ببینید.

به این دلیل هندو آنرا «وهم» یا «مایا»[117] می نامد. یک دنیای خیالی. تیلوپا می گوید این دنیا گذرا، روح مانند، خیالی، رویائی است. چرا؟ زیرا فرقی بین خواب و واقعیّت نیست. در هر دو مورد شما در ذهن خویش محبوسید. فقط تصاویر را می بینید هرگز واقعیت را ندیده اید. نمی توانید. چون واقعیّت را زمانی می

---

116. apsaras
117. Maya.

توان دید که خود شما واقعیّت شوید. شما پدیده ای روح مانند هستید. یک سایه چگونه واقعیت را می بیند با رها کردن ذهن می توان واقعیّت را دید. از طریق آن همه چیز غیرواقعی می شود. آن طرّاحی می کند، خلق می کند، رنگ می‌زند، تفسیر می کند پس هر چیزی غیر واقعی می شود. لذا تأکید بر نداشتن ذهن داشته باشید.

تانترا می گوید: نجنگید. زیرا ممکن است چندین زندگی[118] را در بر گیرد و بغیر از آن اتّفاقی نیفتد. در مرحله اول باخته اید. وقتی یکی را دو تا دیدید. اگر مرحله را از دست بدهید به هدف نمی‌رسید. تمام مسافرت شما آکنده از شکست است. اولین قدم باید کاملاً درست برداشته شود. در غیر اینصورت به هدف نمی‌رسید. و چه چیزی کاملاً درست است؟

تانترا می گوید: دیدن یک در دو است. دیدن یکی در بیشمار. یکبار که توانستید یکی را دو تا ببینید تقریباً ورا روی آغاز شده است. این راه سلطنتی است. حال سعی کنیم سرود را بفهمیم.

ورای دو گانگی رفتن ایده‌ایست شاهانه.

وراء رفتن و نه غلبه پیدا کردن. وراء رفتن. این کلمه خیلی زیباست. و وراء رفتن یعنی چه؟

درست مثل کودکی که مشغول بازی با اسباب بازی‌هایش است. به او دستور می دهید کنار بگذارد و او عصیانی می شود. هنگام خواب هم با اسباب بازی‌هایش است. و مادر فقط در صورت خواب بودنش می تواند آنرا از او بگیرد. در صبح اولین چیزی که تقاضا می کند پس دادن اسباب بازی‌هایش است. و اینکه چه کسی آنها را از او گرفته است؟ حتّی خواب آنها را نیز می بیند آنوقت یک روز ناگهان آنها را فراموش می کند. چند روزی در گوشهٔ اتاقش هستند و بعد به بیرون پرتابشان می کند. و دیگر آنها را طلب نمی کند. چه اتفاقی افتاده؟ او وراء رفته

---

۱۱۸. اشاره به تناسخ است

است. بالغ شده است جنگ و غلبه نیست. برای مالکیت و یا عدم مالکیت آنها نمی جنگد. نه ناگهان روزی می بیند که اینعمل بچه گانه است و او بزرگ شده است. اینها زندگانی واقعی نیستند. و او آماده زندگی واقعی است. پشتش را به اسباب بازی ها می کند. و هرگز درخواب هم سراغ آنها نمی رود و نمی اندیشد. بازی بچه های دیگر برایش مسخره می شود. می خندد، خنده با معنی، خنده عاقلانه. خواهد گفت آنها هنوز بچه هستند. او وراء رفته و برتری جسته است.

ورا رفتن پدیده ای کاملاً خودبخود است. آنرا نمی توان کاشت. به سادگی بالغ می شوید. به سادگی پوچی چیز بخصوصی را می بینید ..... و شما وراء می روید.

مرد جوانی نزدم آمد. زن زیبائی داشت. ولی بینی اش کمی بزرگ بود. نگران بود و گفت: چه کنم؟ حتّی جراحی پلاستیک هم انجام داده ام. بینی اش کمی زشت تر شده. زیرا چیزی اشتباه نبود. و وقتی شما در ترمیمش تلاش می کنید، وقتی اشتباه نیست، بیشتر زشت می شوید. آشفتگی را کمی بیشتر می کنید. حالا بیشتر به درد سر افتاده و از من می پرسد که چه کند؟

من با او از اسباب بازی ها صحبت کردم: یک روز وراء خواهی رفت. این بچه گانه است چرا بینی برایت تا آنقدر عقده روحی شده است؟ بینی جزء کوچکی است و همسر شما آنقدر زیباست. چرا او را بخاطر بینی ناراحت می کنید؟ او به آن حساس شده بود. انگار که بینی تنها مشکل زندگی است. همهٔ مشکلات از همین نوع اند! فکر نکنید که مشکلات شما چیزی بزرگتر از این است. همه مثل هم، همه بچه گانه، خام و نابالغ هستند.

آنقدر به بینی می اندیشید که بصورت همسرش هم نگاه نمی کرد. زیرا با دیدن بینی ناراحت می شد. امّا به آسانی نمی توان از همه چیز گذشت. حتی اگر بخاطر بینی به صورت نگاه نمی کنید باز هم آنرا به یاد می آورید. تلاش برای فراموش کردن آن هم بی فایده است. ذهن فرمان می دهد به یاد آورید. آزار دهنده است. بنابراین به او گفتم تا روی بینی همسرش مدیتیت[119] کند.

119. Meditate.

گفت چه می گوئید اصلاً نمی توانم. امّا به او گفتم: این کار کمکت می کند به آسانی روی آن مدیتیت کن. در قدیم الایام مردم روی بینی خود تمرکز می کردند، پس چه اشکالی دارد روی بین همسرت مدیتیت داشته باشی. زیباست، سعی کن. گفت: بعد چه خواهد شد؟

فقط سعی کن و پس از چند ماه به من بگو چه اتّفاقی می افتد. هر روز او را جلوتر بنشان و روی بینی اش مدیتیت کن.

یک روز دوان دوان نزدم آمد. چه کار بیهوده ای کرده ام. من وراء رفته ام. تمام حماقت کار برایم روشن شد. حالا دیگر اشکالی ندارد.

او پیروز نشده است، زیرا در حقیقت دشمنی وجود ندارد تا بر او پیروز شود. دشمن ندارید. تانترا می گوید تمام زندگی در عشق کامل با شما است. کسی برای نابودی نیست. کسی نیست که دشمنتان باشد تا بر او غلبه کنید. مخالفی ندارید. کل زندگی دوستدار شما است. از هر طرف عشق سرازیر است.

در شما همچنین دشمنی وجود ندارد. دشمنی که کشیشان درست کرده اند. در میدان نبرد. می گویند: با این تجنگ بد است: با آن بجنگ شدید است. دشمنان زیادی شما را احاطه کرده اند. و ارتباط شما را با تمام زیبائی زندگی قطع کرده اند.

به شما می گویم: عصبانیت دشمن شما نیست، حرص و آز دشمن شما نیست، و همدردی دوست شما نیست. آرامش دوست شما نیست. زیرا دوست یا دشمن شما را در دوگانگی نگه می دارد. با تمام وجود بنگرید. همه شان یکی است. وقتی دشمن، دوست می شود ودوست دشمن، ثنویت از بین می رود. ناگهان وراء است. ناگهان بیداری. و من به شما می گویم آن دفعتاً خواهد شد. زیرا جنگیدن شما صانت به صانت است. امّا در حقیقت این روش جنگ نیست. و این راه شاهان است. راه سلطنتی. تیلوپا می گوید وراء دوگانگی بینش پادشاهی است.

وراء دوگانگی،
فقط بنگر و خواهی دید دوگانگی نیست.

«بودی دارما» یکی از نادر جواهرهایی که بدنیا آمده به چین رفت. پادشاه وقت به دیدنش آمد و گفت: گاهی خیلی مغشوشم و اضطراب و نگرانی همراهم است. بودی دارما نگاهی کرد و گفت، فردا صبح زود ساعت چهار بیا و تمام نگرانی‌ها و اضطراب و اغتشاشات را هم با خود بیاور. یادت باشد تنها نیا همهٔ آنها را نیز بیاور!

پادشاه به بودی دارما نگریست. خارق العاده به نظر می‌آمد. نگاهش قادر بود کسی را به مرگ اندازد. پادشاه گفت چه می گوئی؟ منظورت چیست؟ بودی دارما گفت: اگر آن چیزها را نیاوری چگونه خوبت کنم؟ تمامش را بیاور درست خواهم کرد. پادشاه اندیشید: بهتر است ساعت چهار نروم ــ تاریک خواهد بود و او کمی دیوانه است. با چوب دستی بزرگش حتّی ممکن است مرا بزند. منظورش از اینکه همه چیز را درست می کند چیست؟ تمام شب را بیدار بود، زیرا بودی دارما او را شکار کرده بود. صبح شد تصمیم به رفتن گرفت. شاید بتواند کاری بکند.

پس با اکراه و تردید رهسپار شد. او جلوی معبد با چوبی در دست نشسته بود در حالیکه در تاریکی خطرناک تر به نظر می‌آمد و اولین جمله ای که گفت این بود. پس آمدی! دوستان دیگری که درباره شان صحبت می کردی کجا هستند؟

پادشاه گفت: اسرارآمیز حرف می زنی، طوری نیستند که با خودم بیاورم ــ در درونم هستند. بودی دارما گفت: بسیار خوب. در درون، در بیرون، چیزها چیزها هستند. بنشین و چشمانت را ببند وسعی کن در درونت پیدایشان کنی. بگیرشان و فوراً به من بگو به این چوب نگاه کن، ادبشان می کنم!

شاه چشمانش را بست. نمی توانست کار دیگری بکند. کمی می ترسید، به اینطرف و آنطرف نگاه کرد امّا نتوانست آنها را بیابد. نه اضطراب، نه نگرانی، نه اغتشاش، به تمرکز عمیق افتاد. ساعت ها گذشت، خورشید بالا آمد و در صورتش سکوتی عمیق حکمفرما بود. سپس بودی دارما گفت: حالا چشمانت را باز کن. بس است! دوستانت کجا هستند؟ توانستی بگیریدشان؟

پادشاه خندید، خم شد و پای بودی دارما را گرفت و گفت:، واقعاً درستشان گردید، زیرا نتوانستم پیدایشان کنم.- و حالا موضوع را فهمیدم. از اول هم وجود نداشتند. وجودشان به دلیل نرفتن من به درون بود. بودند چون من در درون حاضر نبودم. حالا می دانم معجزه کردی.

و اینطور است. وراء رفتن نه حل یک مسأله بلکه دیدن اینکه آیا در وهلهٔ اول مسأله ای وجود ندارد یا نه. در ابتدا مشکلی راخلق می کنید بعد بدنبال راه حل می گردید. اول خلق مشکل، و سپس راه افتادن دنبال دنیا برای یافتن جواب. این تجربه خود من هم بوده است. اگر سؤال را بنگرید ناپدید خواهد شد. نیازی به جواب نیست. نگاه کردن سؤال و ناپدید شدن آن وراء رفتن است. مشکلی نیست تا راه حلی داشته باشد. بیماری ندارید. فقط به درون نگاه کنید. آنرا نمی یابید. آنوقت چه نیازی به راه حل است؟

هر کس آن است که باید باشد
هر کس یک پادشاه متولد شده
هیچی کم نیست
نیازی به اصلاح آن نیست

و مردم سعی در اصلاح آن دارند. شما را نابود می کنند. آنان سازندگان بدسگالی هستند. خیلی‌ها نگاهشان مثل نگاه گربه بدنبال موش است. نزدشان می رود ولی چنگتان می اندازند و ناگهان شروع به اصلاح شما می کنند. مصلحان زیادی وجود دارند. چون دنیا در هرج و مرج است. افراد بیشماری در صدد درست کردن شما هستند.

به کسی اجازه اصلاحتان را ندهید
حرف آخر از سلسلهٔ حروف هستید
نه تنها آلفا[120] بلکه اُمگا[121] هم هستید
تمام شما هستید، کامل.

---

120. Alpha
121. Omega.

احساس نقص هم از دید تانتراکمال است. نگران آن نباشید. به نظر عجیب می‌رسد که نقصتان کامل باشد. که چیزی در آن فاقد نیست. در حقیقت شما به نظر ناقص می‌آئید نه بخاطر اینکه ناقص هستید، بلکه به این سبب که رشد می کنید تا به کمال برسید. به نظر غیر منطقی ونا مفهوم می‌آید، زیرا کمال رشد نمی کند، کمال یعنی نهایت درجهٔ چیزی. امّا این نوع کمال مرده خواهد بود. با عدم رشد آن کمال بدون حیات است.

خدا به کمال خود ادامه می دهد. خدا به این طریق کامل نیست تا رشدی نداشته باشد. اوکامل است زیرا فاقد هیچ چیز نیست(همه چیز دارد). امّا او از یک کمال به کمال دیگر می‌رود، رشد ادامه دارد خدا تکامل است: نه از نقص به کمال بلکه از کمال به کمال بیشتر، هنوز به کمال بیشتر.

کمال بدون آینده مرده است. وقتی کمال آینده دارد، هنوز روزنه رشد، و حرکت دارد، ناقص به نظر می‌رسد. و می خواهم که بگویم: ناقص باشید و رشد کنید. زیرا این همانا زندگی است. سعی نکنید کامل باشید و گرنه رشدتان متوقف خواهد شد. آنوقت با مجسمه بودا فرقی ندارید؛ یک مرده.

به سبب این پدیده ـ کمال به رشد ادامه می دهد ـ احساس می کنید ناقص هستید. بگذارید آنطور که هست باشد این راه را سلطنتی است.

ورا ۰ ثنویت رفتن ایده‌ای است شاهانه
غلبه بر گیجی عملی است شاهوار

پریشانی و گیجی هست. خودآگاهی خود را دوباره و دوباره از دست خواهید داد. مدیتیت کنید. برای مدیتیت می نشینید. یک فکر می‌آید ـ- خود را فراموش کرده و دنبالش می‌روید. درگیر آن می شوید تانترا می گویدفقط یک چیز باید مغلوب شود و آن پریشانی است.

چه کار خواهید کرد؟ فقط یک چیز. وقتی یک فکر می آید، شاهد باقی

بمانید. به آن نگاه کنید مشاهده اش کنید. اجازه دهید از وجودتان رد شود. درگیرش نشوید. له یا علیه آن بد است. لحظه ای که به آن حرفی می زنید، حمله کرده اید، پریشان گشته اید. حالا آن فکر شما را به خیلی چیزها مشغول خواهد کرد. از یک فکر به فکر دیگر. فکر خوبی در پیش می‌آید. همدردی. نگوئید چه زیباست. من یک قدّیس بزرگ هستم. اینچنین افکار زیبائی دارم. تا تمام دنیا را رهائی بخشم. می خواهم همه را آزاد کنم. این را نگوئید. خوب یا بد فقط شاهد بمانید. در آغاز، بارها پریشان و گیج می شوید. آنوقت چه می کنید؟ اگر گیج شوید نگران نباشید در غیر اینصورت آزارتان خواهد داد. گیج باشید! برای چند دقیقه، بعد ناگهان به خاطر خواهید آورد، گیج شده ام، خوب، برگرد. احساس افسردگی نکن. نگو بد بود. این سخن کریشنا مورتی است او ایده ای دوگانه دارد. می گوید: اگر بی اعتنا باشید، بی اعتنا به بی اعتنایی. خوب است! ناگهان در می یابید که بی اعتنا هستید به آن توجه کنید و به خانه برگردید. کریشنا مورتی به دلیل دنبال کردن راه سلطنتی این را فهمیده است. اگر او راه یوگی ها را رفته بود، بهتر می فهمید. به این سبب معتقد است در روش سلطنتی راهی وجود ندارد. تکنیکی نیست. و در راه سلطنتی هیچی نیست. او می گوید هیچیک از متون مذهبی به شما کمک نمی کند. متن مذهبی در راه سلطنتی نیست.

پریشانی؟ لحظه ای که به خاطر می‌آورید و متوجه می گردید که گیج شده اید، برگردید! همه اش همین! برخورد نکن. نگو این بد است، احساس یأس نکن. ترس از دوباره گیج شدن در گیجی چیزی غلط نیست. از آن لذت ببرید.

اگر از گیجی لذت ببرید کمتر برایتان اتفاق می افتد. و روزی می آید که دیگر آن وجود نخواهد داشت. امّا این یک فتح نمی باشدشما تمایلات گیج کننده را با فشار به ضمیر خودآگاه هل نداده اید. نه حتی به آنها اذن داده اید. آنها هم خوب هستند.

این فکر تانترا است. که هرچیزی مقدس و خوب است. حتی پریشانی و گیجی هم به شکلی لازم است. شاید ندانید چرا؟ به نوعی احتیاج است. اگر

احساس خوب نسبت به هرچیزی داشته باشید، اتفاق می افتد، آن هنگام است که راه سلطنتی را در پیش دارید. اگر جنگیدن با هر چیزی را آغاز کنید راه سلطنتی را از دست داده اید. یک سرباز معمولی می شوید. یک جنگجو

وراء ثنویت رفتن ایده‌ای شاهانه
غلبه بر گیجی عملی شاهوار
طریق بی‌عملی راه تمام بوداها است.

عمل به چیزی نه. زیرا آن سبب عادت است. فرد باید بیشتر آگاهی یابد، نه بیشتر عمل کند، زیبائی خودبخود واقع می گردد نه از طریق عمل. می توانید عشق را تجربه کنید، میتوان برای آن تربیت شد. در امریکا دوره‌هایی خاص را برای عشق ورزیدن قرار می دهند. چون مردم آنرا به فراموشی سپرده اند. واقعاً جالب است! حتی پرندگان، درختان و حیوانات ازکسی نمی پرسند، به دانشکده ای خاص نمی روند. وعشق می ورزند، و خیلی ها به من مراجعه می کنند .....

چند روز پیش مردی جوان برایم نامه نوشته بود. می گفت درک می کنم امّا چگونه عشق بورزم؟ چگونه بکار بگیرم؟ چگونه به یک زن نزدیک شوم؟ مسخره به نظر می آید امّا راه طبیعی را کاملاً از دست داده ایم. حتی عشق ورزیدن بدون آموزش امکان پذیر است. عشق واقعی نیست، بازی است. زندگی واقعی نیست. ادای هنر پیشه ها است. هنر پیشه ها عشق را خلق می کنند با آن بازی می کنند. امّا تا آنجا که به عشق مربوط می شود در آن شکست خورده اند! از بزرگترین شکست خوردگان هستند. اینطور نباید باشد چون تمام بیست و چهار ساعت عشق می ورزند. با خیلی از زنان با خیلی از داستان‌ها عشق را به روش های گوناگون تجربه می کنند. عشّاق حرفه ای هستند. باید کامل باشند امّا درعشق شکست می خورند. و هر وقت هم که عاشق شوند همیشه شکست می خورند.

زندگی های عشق آلود هنر پیشه های مرد و زن همیشه با شکست توأم است. چرا؟ تجربه دلیل آن است. زیاد تجربه کرده اند. دیگر قلب نمی تواند کار بکند.

صورت‌ها را تهی می سازند، می بوسند، امّا بوسه ای درآن نیست، فقط لب‌ها بهم می‌رسند. بدون ردو بدل انرژی درونی، لب‌ها بسته اند و سرد. و اگر لب‌ها سرد باشند وبسته و بدون آزادی انرژی، بوسه امر زشتی است غیر بهداشتی است. فقط حرکت میلیون ها سلول، میکرب بیماری است همین.

اگر انرژی داخلی حاضر نباشد بوسه زشت است. با در آغوش گرفتن یک مرد یا یک زن فقط استخوان‌ها بهم می‌رسند، بدن‌ها می سایند، امّا جهش انرژی درونی نیست، انرژی نیست. فقط قیافه تهی و بی محتوی.

می‌توانید عشق بورزید. تمام اشکال عشق ورزیدن را بخود می گیرید ولی بیشتر به ژیمناستیک می‌ماند تا عشق ورزیدن. در نظر داشته باشید: تمرین زندگی را می کشد. زندگی حیاتی تر می‌شود زمانیکه تمرین را رها می کنید وقتی در تمام مسیرها بدون هیچ الگویی جریان پیدا کرد، بدون هیچ فشار نظام یافته، آنوقت نظم و قانون خود را خواهد داشت.

راه بی‌تمرین راه بودا است،
او که در این راه قدم بر می‌دارد به بودا می‌رسد

پس چه باید کرد؟ اگر بی تمرینی راهش است، چه باید کرد؟ فقط بی اختیار و به خودی خود زندگی کنید. ترس چیست؟ چرا می ترسید از اینکه خودبخود زندگی کنید. البته خطراتی هست، امّا خوب است! زندگی مثل راه‌آهن نیست، ترن بارها و بارها روی ریل آهن حرکت می کند. تغییر جهت می دهد. زندگی مثل رودخانه است. راه خودش را می رود، کانال نیست. کانال خوب نیست. کانال به معنی حیات عادات است. خطر در آنجاست، امّا خطر زندگی است، با زندگی اجین است. فقط مرده‌ها از خطر بدورند. به این دلیل است که مردم مرده می شوند.

خانه‌های شما بیشتر به گور شبیه است. شما خود را زیاد با آسایش خاطر درگیر کرده‌اید. و خیلی خود را درگیر مقبره های آسایش کرده اید، زیرا زندگی

متزلزل است. اینچنین است! هیچ کاری نمی توان درباره اش کرد. کسی نمی تواند آنرا آسوده خاطر کند. تمام تدابیر برای آسودگی خیال بی خود است، تصوّرات است. زنی امروز شما را دوست دارد، فردا -کی می داند؟ چطور از فردا در امان هستید؟ شاید به دادگاه بروید. دادخواست دهید. تعهّد بگیرید که فردا هم همسر شما باقی باشد. امّا عشق ناپدید می شود. عشق سرش نمی شود و هنگامیکه عشق ناپدید شود، همسر همسر باقی بماند و شوهر شوهر، آنوقت مرگ بین آنان قرار می گیرد.

به سبب آسایش است که ازدواج را خلق می کنیم. به سبب آسایش است که جامعه را خلق می کنیم. به سبب آسایش است که همیشه در راهی کانال مانند حرکت می کنیم.

زندگی واله و شیفته* است
عشق واله و شیفته است
و خدا کاملاً واله و شیفته است

هرگز به باغ شما نمی آید، زیرا آنها خیلی انسانی هستند. به خانه شما نمی آید، زیرا کوچک است. هرگز راه های کانالیزه شده شما را نمی بیند. واله است.

بخاطر داشته باشید، تانترا می گوید زندگی شیفته است. شخص باید در خطرات زندگی کند. و زیباست چون در آنصورت ماجرا جوئی است. هرگز الگوی معیّنی از زندگی برای خود درست نکنید. بگذارید راه خود را برود. هرچیز را قبول کنید، دوگانگی را با قبول و اجازه دادن به زندگی برای رفتن راه خود بکناری اندازید. و شما خواهید رسید، واقعاً خواهید رسید. من با اطمینان می گویم که شما را در آسایش نگه نمی دارد. این یک حقیقت است، به این دلیل است که آنرا

---

*. کلمه Wild را نویسنده بکار برده است که مترادف آن در فارسی: خودرو ـ وحشی و شیفته است.

می گویم. این اطمینان شما به آسودگی خیال نیست. آنها که شیفته اند همیشه به آن میرسند.

ناپایدار این دنیا است:
بسان خیال و رویا، جوهری ندارد
انکارش کنید، ترک کنید خویشی را
ریسمان حرص و تنفر را ببرید
و در جنگل‌ها و کوهستان تفکر کنید
اگر بدون تلاش
شل باشید، در حالت طبیعی
زود باشد که ماهامودرا را دریابید
و دست نیافتنی را بدست آورید

این سرود را باید دقیقاً شناخت تا بد فهمیده نشود. در مورد این سرود کج فهمی های زیادی شده است. افرادی که قبل ازمن به قضاوت آن نشسته اند، درست درک نکرده اند. دلیل دارد. این سرود می گوید: ناپایدار و زود گذر است این دنیا این دنیا از همان جوهری است که خواب و خیال است. بین خواب و این دنیا فرقی نیست. راه بروید و یا خواب باشید در رویا زندگی می کنید.- دنیای خودتان بخاطر آورید یک دنیا وجود ندارد. به تعدا آدم‌ها دنیا هست. هرکسی دردنیای خودش است. بعضی اوقات دنیاهای ما با هم تلاقی می شوند. و بعضی اوقات ممزوج می گردند امّا ما در دنیای خودمان محصوریم.

ناپایدار این دیناست، دنیای ذهنی
مثل خیال و رویا، جوهرش هیچ است

این همان اصل در فیزیک است که: ماده هیچ است. در مدت سی سال یا چهل سال اخیر کلمه ماده از فرهنگ لغت فیزیکدانان پاک شده است.

---

122. Nichea

در سال ۱۹۲۵ فیزیکدانان متوجه شدند که ما درباره خدا هیچ نمی دانیم، امّا یک چیز حتمی است: ماده مرده است. چیزی مادّی دراطراف شما نیست، هرچیزی از ارتعاش ساخته شده. مثل آنچه در سینما می بینید. چیزی روی پرده نیست.- فقط تقاطع انوار الکتریکی که وهم را سبب می شوند. و حالا با فیلم‌های سه بعدی و هم را کامل تر می کنند. تمام دنیا مثل فیلم روی پرده سینما است، و هر چیز دیگری رویا است. و مقام بودا وقتی است که شما تمام این رویاها را بکناری زده‌اید. چیزی نبود تا دیده شود. فقط بیننده است که ساکت نشسته، چیز دیگری نیست. در آنصورت است که شما به مقام بودا می‌رسید. به حقیقت.

زود گذر و ناپایدار این دنیا است
مثال خیال و رویا، جوهرش هیچ است
منکرش شوید و خویش را رها کنید.

این کلمات، انکار کنید خویشی را، بد درک شده‌است. دلیل دارد. همه منکر اند. فکر می کنند تیلوپا آنچه را می گوید که آنان باور دارند. تیلوپا نمی‌تواند، زیرا او مخالف کُل فکر است. اگر مثل رویا باشند معنی انکارشان چیست؟ شما می توانید واقعیت را منکر شوید، امّا رویا را نه ـ احمقانه است. منکر دنیای مادی می توان شد، دنیای خیالی را نه. هنگام صبح آیا بالای خانه می‌روید و به همه اعلام می کنید که منکر رویاها هستید! دیشب پر از رویا بود و من منکرشان هستم؟ به شما می خندند و احمق فرضتان می کنند. کسی منکر رویاها نمی شود. به راحتی یک فرد بیدار می شود، هیچکس رویاها را منکر نیست.

روزی یک استاد ذن ازخواب بیدار شد و از یکی از شاگردان پرسید، دیشب خوابی دیدم. می خواهم برایم تعبیر کنی!

شاگرد گفت: صبر کنید! اجازه دهید فنجانی چای برایتان بیاورم. استاد فنجان را گرفت و پرسید حالا درباره خواب چطور؟

شاگرد گفت: فراموشش کنید زیرا خواب، خواب است و احتیاجی به تعبیر ندارد. یک فنجان چای برای تعبیر کافی است.- بیدار شو.

استاد گفت: بسیار خوب، کاملاً درست است! اگر برایم خواب را تفسیر می کردی از معبد ترا بیرون می انداختم. چون فقط احمق ها خواب را تعبیر می کنند. کار خوبی کردی، وگرنه کاملاً اخراج می شدی و دیگر به چهره ات نگاه نمی کردم.

وقتی رویائی هست احتیاج به فنجان چای دارید و با همان تمامش کنید. فروید[123] و یونگ[124] و آدلر[125] به هنگام شنیدن این داستان بسیار نگران شدند. زیرا تمام عمرشان با تعبیر خواب تلف شده بود. رویا را باید بیدار کرد. به راحتی پس از دانستن اینکه رویا است آنرا رها کنید این انکار است.

تیلوپا را بد فهمیده اند زیرا در دنیا منکرین بسیاری هستند، که فکر می کنند منظور تیلوپا رها کردن دنیا است. چنین نیست. او می گوید:

> بدانید که دنیا گذرا است و این انکار می باشد انکارش کنید؛ به این معنی که بدانید آن یک رویا است.

خویشی را رها کنید. مردم فکر کرده اند که او می گوید فامیلتان را رها کنید، خویشاوندان را، مادر پدر، بچه ها، نه چنین نمی گوید. بلکه ارتباطات درونی با مردم را قطع کنید. نباید درباره زن به عنوان ملک خود بیاندیشد. مالکیّت شما خیال است، رویا است. نباید گفته شود این بچه پسر من است. مال من است. مال من بودن یک رویا است. هیچکس مال شما نیست. کسی نمی تواند مال شما باشد. این نگرش ها را رها کنید، پل نزنید، مال من- مال تو- این واژه ها را رها کنید به سرعت، بارها کردن این کلمات، خویشی خود را رها کرده اید- هیچکس مال شما نیست. این به مفهوم فرار نیست که از همسر خود فرار کنید، زیرا فرار از آن تثبیت قابل توجه بودن همسرتان است. فرار اندیشه شما را نسبت به مالکیت او

123. Fruid
124. Young
125. Adler

نشان می دهد. در غیر اینصورت چرا می دوید؟

اتفاق افتاد که: یک راهب هندو، سوامی رام ترث[126] از آمریکا بازگشت. ساکن هیمالیا شد. همسرش به دیدار او شتافت، کمی دگرگون شد. شاگردش ذهنی هوشیار داشت ـ سردار پورن سینگ[127] ـ با یک نگاه دگرگونی او را فهمید. وقتی همسرش رفت، ناگهان رام ترث شنل نارنجی اش را انداخت. پورن سینگ پرسید. موضوع چیست؟ چرا دگرگون شدید. انگار در خود نبودید.

گفت: به همین دلیل شنل را انداختم. زن های بسیاری را دیده ام، امّا هرگز دگرگون نشدم. مطلب خاصّی در این زن نیست بجز اینکه او همسر من بود. اینکه هنوز «مال من» وجود دارد. من لیاقت این شنل را ندارم. منکر مالکیت خود نشده ام، فقط منکر همسرم شده ام. و همسر مسأله نیست. هیچ زن دیگری دگرگونم نکرد. تمام زمین را گشته ام، امّا همسرم می آید ـ مثل زنان عادی دیگر و ناگهان دگرگون می شوم. پل هنوز آنجاست. رام ترث با لباس های معمولی مُرد. و هرگز از رنگ نارنجی استفاده نکرد، زیرا می گفت لیاقتش را ندارد.

تیلوپا نمی گوید: همسر، بچّه، خویشان را منکر شو. نه. بلکه منکر پل ها شو، بیانداز. این کار تو است. ربطی به همسر ندارد. اگر او درباره ات فکر کند که شوهرش هستی مشکل خودش است، نه شما. اگر بچه ات بیاندیشد که پدرش هستی مشکل اوست نه شما، باید بالغ شود.

به شما می گویم: منظور تیلوپا این است: انکار شوید رویاهای درونی را و پل های درونی را ...... و تمرکز کنید بر درختان و کوهستان.

او نمی گوید به طرف جنگل و کوهستان بدوید ـ گرچه اینگونه تفسیر شده است. و بسیاری همسر و بچه ها را رها کرده و به کوهستان می دوند. کاملاً غلط است. آنچه که تیلوپا می گوید عمیق تر است. سطحی نیست. زیرا این هم امکان دارد که گرچه در کوهستان هستید ولی در بازار هم می باشید. مسأله ذهن شما است ممکن است در هیمالیا بنشینید و به بازار بیاندیشید و نیز همسرتان و

126. Swami Ram taerh.
127. Sardar poorn singh.

فرزندان.

اتفاق افتاده است: مردی همسر و فرزندان و خویشان را رها کرد و به نزد تیلوپا رفت تا شاگردش شود. تیلوپا در معبدی بیرون شهر بود. مرد آمد. وقتی به درون رفت تنها بود.

تیلوپا به اطراف او نگریست و گفت: آمده‌ای بسیار خوب این جمعیّت چرا؟ به پشتش نگاه کرد کسی نبود. گفت به پشت خود نگاه نکن! به درون بنگر ـ جمعیّت در آنجاست. چشمش را بست و جمعیّت آنجا بود. ایستاده بودند. می‌خواستند تا با او در بیرون شهر زندگی کنند. دوستان، فامیل، دیگران، همه آنجا بودند. و تیلوپا گفت بیرون برو و جمعیّت را رها کن امن فرد را به عضویّت می پذیرم نه جمع را.

نه تیلوپا نمی گوید جمعیّت را رها کنید و به کوهستان بروید. آنقدر احمق نیست. نمی‌تواند منظورش این باشد. او مرد روشنی است. آنچه که می گوید این است. اگر شما روباها را رهاکنید، پل هاو ارتباطات را ـ نه خویشاوندان را ـ اگر منکر ذهن خود شوید ناگهان در جنگل و کوهستان هستید. ممکن است در بازار باشید. بازار محو می‌شود. ممکن است در خانه باشید، خانه ناپدید می شود. در جنگل هستید و کوهستان ـ تنها هستید. فقط شما آنجائید نه هیچکس دیگر. می‌توانید در جمعیّت باشید به تنهائی و می‌توانید تنها باشید و در جمعیّت می‌توانید در دنیا باشید و نه از جهان. می‌توانید در دنیا باشید. ولی متعلّق به کوهستان و جنگل.

این پدیده‌ای درونی است. کوهستان‌ها و جنگل ها درونی وجود دارند، زیرا آنها هم رویا هستند. هیمالیا هماتقدر رویا است که بازار پونا[128] است. زیرا هیمالیا به قدر بازار پدیده‌ای خارجی است. جنگل ها رویا هستند، باید به درون بیایند. واقعیّت آنجاست، باید بیشتر و بیشتر عمیق شوید، در عمق وجودتان آنوقت هیمالیای واقعی می‌رسد: به جنگل واقعی وجودتان، به قله ها و درّه‌های

---

128. Pouna شهری در هندوستان

درونتان، به ارتفاع و عمق نهادتان. منظور تیلوپا این است.

اگر بدون تلاش تلاش
باقی بمانید و در حالت طبیعی و شل

منظورش حالت طبیعی و شل بودن یک فرد است. فرار از همسر و بچه ها طبیعی نیست، و شل هم نیست. مردی که همسر، فرزندان و دوستان و دنیا را ترک می کند، سفت می شود، نمی تواند شل باشد. در تلاش بیشتر برای راها کردن کشمکش می آورد. طبیعی بودن یعنی جائی باشید که هستید. طبیعی بودن یعنی: هرجا که خود را می یابید همانجا باشید. اگر یک شوهر هستید، شوهری خوب باشید، اگر یک همسر هستید، زیبا باشید، اگر یک مادر هستید درست باشید - این چنین باید باشد. هرجا که هستید آنرا قبول کنید. آنچه که هستید، آنچه که برایتان واقع می شود. در آن صورت است که می توانید طبیعی و نرم باشید. غیر از آن میسّر نیست. راهبان به اصطلاح سادامی[129] مردمانی که از دنیا فراری شده اند، در حقیقت ترسوهایی نشسته در دیرها هستند، نمی توانند راحت و طبیعی باشند. باید هم سفت باشند زیرا کاری غیر طبیعی انجام می دهند، خلاف جریان طبیعت حرکت می کنند.

بله برای برخی از مردم این طبیعی است. پس من شما را مجبور به ماندن در بازار محلّه نمی کنم. چه در آن صورت در جریان دیگری خواهید افتاد، و همان حماقت را انجام خواهید داد. برای برخی از مردم طبیعی است که در دیری سکونت اختیار کنند، و باید در دیر باشند. برای بعضی کاملاً طبیعی است که در کوهستان حرکت کنند. باید در آنجا باشند. چیزی که باید بخاطر سپرد طبیعی و شل بودن است. اگر در بازار طبیعی باشید، خوبست. چه آنوقت بازار ملکوت است. اگر در هیمالیا احساس شل و طبیعی می کنید، خوبست. هیچ چیز غلطی در آن نیست. بخاطر بسپارید شل و طبیعی باشید. به زور نه - سعی نکنید در درونتان هیجان ایجاد کنید. آرام باشید.

---

129. SADHUS

...............به زودی ماهامودرا را بدست می‌آورید ....

شل و راحت بمانید، به زودی به قلّه انزال با هستی می‌رسید.

.... و به غیرقابل دسترس‌ها دست می یابید

و چیزی را بدست خواهید آورد که نمی‌توان به آن رسید. چرا؟ چرا می‌گویند که نمی‌توان به آن رسید؟ زیرا نمی‌توان آنرا یک هدف قرار داد. نمی‌توان آنرا با یک ذهن هدف گرا بدست آورد. نمی‌توان آنرا با یک ذهن قابل دسترس به دست آورد.

بسیاری از مردمی که در اینجا حضور دارند، دارای همان ذهن قابل دسترس می باشند. آنان هم سفت شده اند، زیرا ازآن ذهن هدف ساخته اند. که نباید باشد. چنین است برای شما! شما هم قادر نیستید آنرا بدست آورید. به آن نمیرسید. به طرف شما می آید. می‌توانید فقط آرام و بی‌حرکت باشید. شل، طبیعی، و منتظر زمان مناسب. زیرا هرچیزی فصل خودش را دارد. و در فصل خاصّ خود اتفاق می افتد. عجله چرا؟ با عجله سفت خواهید شد و همیشه در انتظار خواهید بود.

به این دلیل است که تیلوپا می گوید .... غیرقابل دست‌یابی را بدست خواهی آورد. آن یک هدف نیست. نمی‌توانید برای بدست آوردنش از آن یک هدف بسازید. نمی‌توانید از آن یک نیزه بسازید. نه: ذهنی که نیزه شده برای هدف یک ذهن سفت است.

ناگهان می‌آید وقتی آماده‌اید
نه صدایی شنیده می شود
ناگهان می‌آید....
حتی آگاه از آمدنش نیستید

شکوفا شده‌است
ناگهان شکوفایی را می بینهد
با عطرش آگین شده‌اید.

ادامه سرود:

ببرید ریشه درخت ذهن خویش را و سام‌سارا می‌افتد.
روشنایی هر چراغی در یک لحظه خاموش می شود
اتاریکی کالپاس طولانی؛
نور قوی ذهن امّا یک جرقّه
خواهد سوزاند تاریکی جهل را
هر کس به ذهن چنگ زند
می بیند امّا نه حقیقت آنسوی ذهن را
هر کس که تلاش در تمرین دارما دارد
می یابد نه حقیقت آنسوی تمرین را
برای دانستن وراء هر دو ذهن و تمرین
فرد باید درست ببرد ریشه ذهن را
و خالصانه خیره به آن شود
او باید شکسته از همه تمایزات
و راحت قرار گیرد.

بخش ۸
«بریدن ریشه»

۱۸ فوریه ۱۹۷۵

انتخاب پرده پوشی است، بی‌انتخابی آزادی،
لحظه ای که چیزی را انتخاب می‌کنید،
در دام دنیا افتاده‌اید.
اگر در مقابل وسوسه انتخاب مقاومت کنید
اگر بدون انتخاب بتوان آگاه باقی ماند،
دام به خودی خود ناپدید می شود،
زیرا وقتی انتخاب نیست،
کمك به بقاء دام هم نیست.
دام نیز خلقی است از انتخاب شما.

باید واژه را عمیقاً فهمید، زیرا فقط به سبب فهمیدن است که بی انتخابی در شما شکوفا می شود.

چرا نمی توانید بدون انتخاب باشید؟ چرا لحظه ای نیست که کسی یا چیزی

را ببینید و یکباره موج قوی انتخاب به درون شما نرود. حتی اگر آگاه نباشید. زنی از کنارتان می گذرد. زیباست. کلمه ای بر زبان نمی آید، دل به میان می رود. گفتن اینکه او یک زن زیباست یعنی دوست دارم اختیارش کنم. در حقیقت در عمق وجودتان انتخاب کرده اید. تقریباً در دام افتاده اید. دانه در خاک نشسته. به زودی جوانه می زند. گیاه و درختی خواهد شد. لحظه ای که بگوئید این اتومبیل زیباست، انتخاب وارد شده است، شاید کاملاً آگاه از انتخابتان و اینکه مالکش شوید نیستید امّا هوس در ذهن وارد شده است. تمایلی برخواسته است. منظور از گفتن اینکه چیزی زیباست، تملک آن است. وبالعکس از اینکه چیزی زشت است عدم تملک آن می باشد.

انتخاب قدرتمند است و شخص می بایست کاملاً از آن آگاه باشد. هرگاه چیزی بگوئید بخاطر بسپارید: که فقط یک کلام نیست. چیزی در ناخودآگاه شما رخ داده است. فرق نگذارید: این زیباست و آن زشت این خوب است و آن بد. تمیز نگذارید. دور بمانید! نه خوب اند و نه بد. این دوکیفیّت از جانب شما داده می شود. شما معرفی می کنید. نه زیبا هستند و نه زشت: همانند که هستند. کیفیت زشت و زیبا را شما داده اید. تعبیر شما است.

منظورتان از یک چیز زیبا چیست؟ آیا توصیفی برای زیبائی هست؟ می توانید ثابت کنید که آن زیباست؟ درست در کنارتان شاید دیگری آنرا زشت ببیند! ایرادی وارد نیست. هیچ کس زیبائی را نمی تواند ثابت کند. هزاران هزار کتاب درباره زیبائی نوشته اند. و سفر سخت و طولانی برای عقلا و فلاسفه و متفکرین در پیش روی بوده تا زیبائی را توصیف کنند. هنوز هم ناتوانند. کتب عظیمی نوشته اند، رسالات بی شمار در حول و حوش این مسأله، امّا هیچکس توان اشاره یا دقتی را بر زیبائی نداشته است. غیرممکن به نظر می رسد. زیرا چیزی بنام زیبائی و زشتی وجود ندارد. تعبیر شما است.

ابتدا چیزی را زیبا می سازید. به این دلیل است که می گویم تله خلق می کنید و خود در درونش می افتید ـ فکر می کنید که این صورت زیباست ـ مخلوق

شما است، تصور شما است.

فقط تعبیر ذهن شما است. وجودی ندارد. مسأله روانی است. و خود شما به درون می افتید و فریاد کمک سر می‌دهید. و از مردم طلب کمک برای حل موضوع می‌خواهید. تانترا می گوید هیچ چیز لازم نیست. به‌آسانی فریب را بنگرید ـ خلق شما است منظورتان از چیز زشت چیست؟ اگر بشر روی زمین نباشد آیا زشتی و زیبائی وجود خواهد داشت؟

درختان هستند، البته، و شکوفه خواهند داد. باران البتّه خواهد آمد، و تابستان و فصل ها بدنبال یکدیگر ـ امّا زیبائی و زشتی نخواهد بود. با بشر و ذهنش ناپدید خواهد شد. خورشید طلوع خواهد کرد و آسمان شب هنگام پر از ستاره می شود ـ امّا نه چیزی زیباست و نه زشت. فقط انسان بود که سر و صدا می کرد. با نبودن او تفسیر هم ناپیدا شده، چه چیز بد است و چه چیز خوب؟

در طبیعت هیچ چیز بد یا خوب نیست. و بخاطر داشته باشید تانترا شل و طبیعی بودن است. می‌خواهد شما را به عمیق‌ترین پدیده طبیعی زندگی هدایت کند. کمکتان می کند تا از ذهن خود خلاص شوید. و ذهن تمیز می دهد. می گوید: این یکی را انتخاب و آن دیگر را رها کن به این چنگ می زنید و از آن دیگر پرهیز و فرار می کنید. به کل پدیده بنگرید. فقط یک نگاه لازم است و دیگر هیچ تمرین نمی‌خواهد ـ یک نظر به کلّ وضعیّت.

ماه زیباست. چرا؟ زیرا قرن ها است که آنرا به شما دیکته کرده اند. برای قرن‌ها شعرا درباره‌اش شعر سروده اند. برای قرن‌ها مردم آنرا باور کرده اند. و در شما حک شده است. البته با ماه چند چیز اتّفاق می افتد. نرم است و شما احساس راحتی می کنید. و نور ماه رایحهٔ اسرارآمیزی به طبیعت می دهد. و به همین دلیل است که مرد دیوانه را «لوناتیک» به معنی مجنون[۱۴۰] می خوانیم.

ماه نوعی جنون ایجاد می کند. نوعی دیوانگی، اضطراب، شاید در رابطهٔ با آب بدنتان باشد. مثل تأثیری که دریا با جذر و مد از ماه می‌پذیرد. بدن شما نود

---

۱۴۰. Lunatic از ریشه lunar به معنی ماه است.

درصد آب دارد. اگر از روانشناسان بپرسید می گویند باید به توسط ماه چیزی در بدن اتفاق بی افتد. زیرا بدنتان جزئی از دریاست. انسان از دریا به خشکی آمده. در اصل زندگی از دریا شروع شد. وقتی دریا متأثر از ماه می شود طبعاً آبزیان و حیوانات آن نیز تأثیر می پذیرند. بشر از دریا آمده گرچه خیلی دور امّا فرقی نمی کند، بدن به همان شیوه عکس العمل نشان می دهد؛ و نود در صد بدنتان آب است. و نه تنها مثل آب دریا بلکه با همان مواد شیمیائی و همان نمک.

جنین در رحم نه ماه شنا می کند؛ شناور در آب؛ رحم مادر مملو از آب دریاست. به این دلیل است که مادران به هنگام حاملگی میل نمک دارند. برای رحم نمک فراوان لازم است تا غلظت آنرا حفظ کند. و بچّه از تمامی اشکالی که بشر پشت سر گذاشته است می گذرد. در ابتدا مثل ماهی در اقیانوس رحم مادر شناور می شود، کم کم ظرف نُه ماه میلیون ها سال را می گذراند روانشناسان فهمیده اند که او در این مدت از تمامی مراحل زندگی عبور می کند.

امکان تأثیر ماه بر شما هست امّا هیچ چیز بسان زیبائی نیست. این یک پدیده شیمیائی است. چشم های بخصوصی را احساس می کنید که زیبا هستند. چه اتفاق افتاده؟ باید کیفیّتی را دارا باشند. کیفیّتی شیمیائی، کیفیّت الکتریکی، می بایستی انرژی از خود ساطع کنند ـ تحت تأثیر آن واقع می شوید. می گوئید بعضی چشم ها اثر هیپنوتیکی دارند مثل چشمان آدلف هیتلر. وقتی آن نگاه به شما می افتد، چیزی درونتان ایجاد می شود، اذعان دارید چقدر چشمانش زیباست؟ تحت تأثیر واقع می شوید. در حقیقت وقتی از زیبائی چیزی صحبت می کنید در حقیقت می گوئید که خیلی زیرکانه تحت تأثیر واقع شده اید همین. وقتی می گوئید چیزی زشت است منظورتان تحت تأثیر به شیوه ای مخالف است. دفع و یا جذب می شوید. به هنگام جذب می گوئید که زیباست. به هنگام دفع اظهار زشتی می کنید. امّا واقعیت مربوط به خود شما است زیرا همان شیء زشت می تواند سبب جذب دیگری شود.

هر روز اتفاق می افتد. همیشه مردم دربارهٔ دیگران حیران اند. می گویند. آن

مرد به عشق آن زن گرفتار شده عجیب است هیچکس باورش نمی شود. زیرا آن زن خیلی زشت است. امّا برای مرد، او مظهر زیبائی است. چه باید کرد؟ هیچ ملاکی وجود ندارد.

تانترا می گوید، بخاطر بسپارید که وقتی انتخاب واقع می شود، لَه یا علّیه، تماماً حقّهٔ ذهن شما است. نگوئید که چیزی زیباست! بلکه بگوئید زیرکانه تحت تأثیر واقع شده‌ام. اصل «من» باقی می ماند. اگر یک باره تمام پدیده را به شیء منتقل کنید، درست نیست زیرا از ابتدا به بیراهه رفته‌اید، و ریشه را از کف داده‌اید. ریشه خودتان هستید پس اگر تحت تأثیر واقع شوید، یعنی که ذهن به طریقی ویژه تأثیر پذیرفته است. و آنوقت آن احساس، آن تأثر دامی را خلق می کند تا در آن حرکت کنید.

در ابتدا رویاها فرو می ریزد. دفعتاً آگاه می شوید: انگار از این پس معمولی به نظر می‌آید. فکر می کردید که لیلی یا ژولیت بوده است؛ و یا مجنون و یا رمئو. و ناگهان بعد از چند روز رویاها تبخیر شده و زن عادی به نظر می‌آید و مرد نیز احساس دافعه دارد. انگار طرف مقابل شما را دست انداخته است.

هیچکس شما را دست نیانداخته و چیزی از زن و مرد کم نشده است. بلکه رویای شما است که افتاده است. زیرا رویاها قابل حصول نیستند. درباره شان خواب می بینید. امّا برای مدّت مدید مالک آن‌ها نیستید. رویاها خیال است! اگر بخواهید واقعاً در رویا باشید، هرگاه که یک زن زیبا دیدید، به سرعت از او فرار کنید، تا آنجا که میّسرتان است. در آن صورت همیشه او را به عنوان زیباترین زن جهان به خاطر خواهید سپرد. چه رویا با واقعیت برخورد نخواهد کرد. آنوقت خُرد شدن در کار نیست. و همیشه می توانید برایش آه بکشید، آواز بخوانید، مویه کنید و یا فریاد برآورید ـ امّا هرگز نزدیکش نشوید! هرچه نزدیکتر شوید، حقیقت خود را آشکار تر خواهد کرد و آنگاه که برخوردی بین واقعیّت آشکار و رویای شما بوجود آید، می دانید چه کسی شکست می خورد ـ رویای شما. واقعیّت هویدا، شکست ناپذیر است.

این چنین است که تانترا می گوید:

> هیچکس شما را دست نمی اندازد، بجز خودتان. زن سعی ندارد تا زیبا جلوه کند و دور خود را با خیال پر نماید. این شما هستید که اطرافش را پر از رویا می کنید، باورش دارید، و حالا در مانده اید که چه کنید. زیرا در مقابل واقعیت رویا پایدار نیست. خواب باید شکسته شود. و آن معیار است.

هندوئیسم در شرق ضابطه ای برای حقیقت دارد. بر طبق آن حقیقت چیزی است که تا ابد می ماند. تا ابد، و غیر حقیقت آن است که برای لحظه باشد. ذهن لحظه ای است و آنچه که به زندگی می دهد نیز لحظه ای است و آن رنگی است که ذهن به زندگی می دهد. این رنگ یک تفسیر است. اگر تفسیر کامل باشد آنوقت ذهن را دگرگون می کند. گرچه به تفسیر کامل دست نمی یابید زیرا ذهن در دو لحظه مترتّب در یک وضع نیست. تغییر می یابد، جریان است. کاملاً عوض شده است. زمانیکه در ک می کنید این مرد زیباست، ذهن کاملاً تغییر کرده است. حالا به عشق چیزی گرفتار شده اید که دیگر نیست، حتی در ذهن خود.

تانترا می گوید: کارکرد ذهن را بفهمید و ریشه را قطع کنید. انتخاب نه: زیرا با انتخاب شناخته می شوند. آنطور هستید که انتخابتان هست، بطریق ویژه ای با آن متّحد می گردید. اگر اتومبیلی را دوست دارید، به طریقی با آن یکی می شوید. نزدیک و نزدیک تر و اگر آن را بفروشید، دگرگون می گردید. اگر عاشق خانه ای باشید با آن یکی می شوید. عشق یعنی هویّت. هر چه نزدیک شوید مثل اتّحاد دو شمع مومی که نزدیک بهم شده اند، یکی می شوند. به سبب گرما، سوختن، اندک اندک یکی می گردند. این هویت است. و وقتی هویت به چیزی یافتید دیگر روحتان را از دست می دهید. واین معنی از دست دادن روح در عالم مادی است. شما با میلیون ها چیز شناخته می شوید. و با هریک از آنها جزئی از وجودتان جزء آن می گردد.

انتخاب هویت می‌آورد
هویت مرحله‌ای از خواب هیپنوتیکی است.

گوردجی‌اف همیشه به شاگردانش می‌آموزد که هرگز هویت پیدا نکنید کل مکتب او و تمام تکنیک و روش‌هایش بر یک اصل قرار دارد. اینکه شناخته نشوید ـ هویت پیدا نکنید.

در حال فریاد زدن هستید؛ با فریاد یکی می‌شوید. کسی به آن نگاه نمی‌کند، از آن بیدار و آگاه باشید. در فریاد گم شده‌اید و اشک می‌شوید و چشمان قرمز، قلبتان در ناراحتی است. آموزگاران، گودرجی‌اف را دوست دارند. فریاد بزن تا شناخته نشوی امّا در کناری بایست و نگاهش کن. و این تجربه خارق العاده است. بگذارید بدن فریاد برآورد.

بگذارید اشک‌ها سرازیر شوند، سرکوبشان نکنید زیرا کمکی نمی‌کند امّا در کناری بایستید و نگاه کنید.

این کار شدنی است زیرا وجود درونی‌تان یک شاهد است. کننده نمی‌باشد. در غیراینصورت با فاعل شدن شناسائی پیش می‌اید. هرگز فاعل نیست. به تمام زمین راه بیفیتید، در وتنان یک شاهد است. کننده نمی‌باشد. در غیراینصورت با فاعل شدن شناسائی پیش می‌آید. هرگز فاعلی نیست. به تمام زمین راه بیفتید، درونتان هیچوقت قدمی بر نمی‌دارد. میلیون‌ها رویا می‌بینید. وجود درونتان هرگز یک رویا نمیبیند. همهٔ حرکات در سطح است. در عمق وجودتان حرکتی نیست. تمام حرکات در پیرامون است. درست مثل چرخ که به دور محور می‌گردد. در مرکز هر چیزی آنطور است که می‌باشد. روی مرکز این چرخ است که حرکت می‌کند.

مرکز را به خاطر داشته باشید. رفتارتان را نگاه کنید، اعمالتان را، هویّتتان را، و بُعدی ایجاد می‌شود که اندک اندک به مرحلهٔ وجود می‌آید. ناظر و عامل دو تا می‌شوند. خود را می‌بینید که می‌خندید. گریه می‌کنید، خود را که راه می‌روید، می‌خورید، عشق می‌ورزید. خیلی کارها می‌کنید، آنچه پیش می‌آیدو

شما بیننده باقی می‌مانید؛ نمی‌جنگید و با آنچه که می‌بینید یکی می‌شوید.

این یک مشکل است. با هر آنچه که حادث می‌شود می‌گوئید: گرسنه‌ام، با گرسنگی هویت پیدا کرده‌اید. امّا درست درون را بنگرید: گرسنه‌اید یا گرسنگی عارض بر شما شده‌است؟

گرسنه‌اید یا واقف بر گرسنگی شده‌اید که در بدنتان اتفاق می‌افتد؟ نمی‌توانید گرسنه باشید و راحت هستید، کجا خواهید بود اگر گرسنه هستید؟ تبخیر شده‌اید؟ به ناگهان راضی می‌گردید. قبل از اینکه گرسنگی ناپدید شود هویت جدیدی خلق می‌شود، راضی هستید.

بچه بودید و فکری کردید که یک بچه بودید؛ حالا کجا هستید چون دیگر بچه نیستید؟ جوان شده‌اید یا پیر. حالا چه کسی هستید؟ دوباره با جوانی یا پیری هویت پیدا می‌کنید.

وجود درونی درست مثل یک آینه است. هرچه که روبرویش قرار بگیرند همان می‌شود و برای من یک رهبانیت است. آینه نشدن، مثل فیلم خام حسّاس نشوید. آن هویت است. آنچه که در جلوی عدسی‌ها دوربین می‌اید، فیلم فوراً آنرا می‌گیرد: با آن یکی می‌شود. مثل آینه چیزها می‌آیند و می‌روند و آینه ثابت می‌ماند: خالی، تهی.

این منظور بی‌خویش بودن تیلوپا است. آینه خودی ندارد که هویت پیدا کند. به سادگی منعکس می‌نماید عکس‌العمل ندارد، به راحتی جواب می‌دهد. نمی‌گوید این زیباست، آن زشت است. زن زشتی در مقابلش هست. آینه همان قدر خوشحال از روبروئی با زن زشت است که با زن زیباست. فرقی ندارد. هر آنچه را که هست منعکس می‌کند. بدون تفسیر. نمی‌گوید برو خیلی ناراحتم می‌کنی. یا نزدیک‌تر بیا خیلی زیبائی. چیزی نمی‌گوید. به آسانی می‌بیند، بدون هیچ تمیز، دوست یا دشمن. آینه تمیز ندارد. و وقتی فردی از جلوی آینه می‌گذرد، از او آویزان نمی‌گردد. گذشته‌ای ندارد. آنطور نیست که با عبورتان ـ به خیال شما بچسبد. به سایه‌تان برای کمی هم که شده متصل شود. سعی در حفظ انعکاس

بوجود آمده در خود نیست. نه، شما رد شده اید و انعکاس نیز رفته است حتی برای یک لحظه کوتاه هم آنرا نگه نمی دارد، و این فکر یک بودا است. شما جلوی آینه گذشته ای ندارید. هم چنین است بودا. یک آینه فردائی ندارد، بودا نیز چنین است آینه صبر نمی کند: حالا چه کسی جلویتان است؟ به چه کسی باید منعکس کنم؟ دوست دارم این شخص و نه آن شخص بماند آینه حق انتخاب ندارد، بی اختیار باقی است.

سعی کنید تا نقش آینه را بفهمید. این وضع واقعی آگاهی آینه است. با چیزهایی که در اطراف شما می گذرد هویت پیدا نکنید. در وجود ریشه و مرکزیّت داشته باشید. چیزها اتفاق می افتند و به رخدادشان ادامه می دهند. امّا اگر بتوانید در هوشیاری آینه گونهٔ خود مرکزیّت داشته باشید، هیچ چیز یکسان نخواهد بود ـ کل تغییر یافته است. باکره می مانید، بی گناه خالص. هیچ چیز سبب آلودگی شما نمی شود، دقیقاً هیچ چیز را منعکس می کنید، برای لحظه ای کسی آنجاست. و آنگاه همه چیزی می رود و تهی بودنتان دست نخورده باقی می ماند.

حتی وقتیکه آینه در خود منعکس می کند کسی را
اتفاقی برایش نمی افتد
آینه همان است که بود
این ریشه را دقیق می برد

مردم دو نوع اند کسانیکه به جنگیدن با علائم ادامه می دهند، می جنگند، نه با علّت بلکه با علائم بیماری بطور مثال، تب دارید، سی و هشت درجه. فقط یک کار می توان کرد. دوش گرفتن. یک دوش سرد بدن را خنک می کند، تب پائین می اید ـ امّا شما با نشانه می جنگید زیرا درجه حرارت بیماری نیست. فقط علامت است بر اینکه چیزی برای بدن اتفاق افتاده است. بدن در هیجان است چون درجه حرارت بالا رفته است. حالتی بحرانی دارد، جنگ در آن واقع شده. سلول هائی با سلول های دیگر. احساس گرما می کنید ـ این گرما مسأله ای نیست فقط یک هشدار

است.

این گرما خیلی دوست شما است. به سبب گرما باید کاری کرد. درون بحرانی است. و اگر شما به درمان ظاهر بپردازید بیمار را می کشید. به روی سرش هرگز یخ قرار ندهید. دوش سرد به او کمکی نمی کند. مخرّب است. زیرا در سطح او را خنک می کند. امّا چگونه با دوش سـرد. می توان به جنگ درونی سلول ها خاتمه داد؟ آنقدر به نزاع ادامه می دهند تا شمارا ازپا در آورند. یک ساده لوح همیشه به علامات می پردازد. عاقل به علت می اندیشد. به عمق ریشه. او سعی در خنک کردن بدن ندارد. بلکه سعی دارد تا علت ریشه ای که سبب گرمی بدن شده را تغییر دهد. وقتی ریشه تغییر یافت، علت هم تغییر می کند، درمان می شود، درجه حرارت خودبخود پائین می آید. درجه حرارت مسأله نیست. ولی در زندگی تعداد ساده لوحان بیشتر از عاقلان است. در طبّ عاقل تر شده ایم امّا درزندگی نه.

درزندگی به کارهای احمقانه ادامه می دهیم. اگر عصبانی باشید با آن می جنگید. خشم چیزی جز درجۀ حرارت نیست. دقیقاً همان یک درجه حرارت یعنی تب. اگر حقیقتاً عصبانی باشید بدنتان گرم می شود، که نشان دهنده رها شدن بعضی مواد شیمیائی در خون است. آن مواد برای هدفی خاص رها شده اند. زیرا زمینه ای برای جگیدن بوجود آورده اید. حیوان در وضعیّت خطرناک دو راه دارد: جنگ یا فرار. برای هر دو راه زهرهای بخصوصی در خون لازم است. در وقت جنگ انرژی بیشتری لازم است تا حالت عادّی. به گردش خون سریع تری نیاز است تا حالت عادّی. به هنگام جنگیدن به منابع انرژی اضطراری برای کار نیازمندید. بدن منابع اضطراری دارد. زهرها را جمع می کند، هورمون ها و خیلی چیزهای دیگر در غذا. و وقتی مناسب که نیاز به آن باشد فوراً در جریان خون می ریزد. به این دلیل هنگام عصبانیّت تقریباً سه بار قدرتمندتر از زمان عادّی هستید. اگر خشمتان مخلوق باشد می توانید بسیاری از کارهائی که در هنگام عادی نمی توانید انجام دهید. صخره بزرگی را پرت می کنید. که در زمان عادی نمی توان حرکتش داد. در جنگیدن نیازمندش هستید طبیعت درستش می کند. به هنگام فرار نیز انرژی زیادی لازم است

زیرا در تعقیب دشمن هستید. دنبالتان می کند.

همه چیز تغییر کرده است. بشر تمدنی را بوجود آورده که در آن جامعه، فرهنگ، دیگر زندگی حیوانی وجود ندارد ـ امّا در ژرفای آن همان ماهیت وجود دارد. وقتی در آن شرایط قرار گیرید که مورد تهاجم یا حمله یا توهین واقع شوید همان را خواهید کرد که با شما می کنند. فوراً بدن واقف بر وضعیت می شود، زهرها را در جریان خون آزاد می کند، درجه حرارت بالا می رود. چشمان قرمز می شود، صورتتان بر خون می شود ـ و آماده جنگیدن و پریدن. این کار عمیقی نیست بلکه فقط کمکی از جانب بدن است. خشم چیزی واقعی نیست. دنبالهٔ ذهنتان است، تفسیرتان است. می تواند هیچ چیز نباشد. از خیابانی خلوت در شب، تاریک گذر می کنید چشمتان به چراغ پُست می افتد، تصور می کنید روح است. بدن به سرعت موادی را در جریان خود می ریزد. بدن شروع به جنگیدن با روح می کند. فرار. ذهن از چراغ پست، روح ساخته است. بدن هم ناگهان فرمان می برد انگار کسی دوست یا دشمن است. بدن دنبالش می کند.

پس علت ریشه ای در ذهن و تفسیر شما است. بودا می گوید، فکر کنید تمام زمین دوست شما است. چرا؟ عیسی می گوید حتی دشمنتان نه تنها ببخشید بلکه دوستش بدارید. چرا؟ بودا و عیسی سعی در تغییر تفسیر شما دارند. امّا تیلوپا فراتر می رود، او می گوید حتی اگر تصوری می کنید که همه دوستانت هستند، به واژه دوستی و خصومت خوب بیاندیش. حتی اگر دشمن را دوست داری به دلیل تأکید عیسی است. البته نسبت به فرد عادّی که تنفر از دشمن دارد وضعیّت شما بهتر است زیرا کمتر عصبانی می شوید. امّا تیلوپا می گوید: اندیشه اینکه کسی دشمن و یا دوست است خود تقسیم کردن است ـ در دام افتادن. هیچکس دوست و یا دشمن نیست. این تعلیم والایی است.

گاهی اوقات تیلوپا از بودا و مسیح فراتر می رود. شاید به این دلیل که بودا با جمع مردم و تیلوپا فقط با ناروپا صحبت می کند. وقتی با شاگردی بسیار پیشرفته صحبت می کنید بالاترین را پائین می آورید. وقتی روی صحبت با گروه مردم است

مقایسه به عمل می آید. من برای مردم پانزده سال پیاپی صحبت کردم. کم کم متوجه شدم که باید کنار بگذارم. برای هزاران نفر صحبت کرده ام امّا وقتی بیست هزار نفر شدند مقایسه پیش می آید. باید مطلب را پائین تر کشید در غیراینصورت فهم آن مشکل و غیر ممکن خواهد بود. بدین لحاظ آنرا رها کردم. حالا دوست دارم فقط برای ناروپا بازگو کنم. و شما از آن آگاه نیستید. امّا تنها یک فرد ساده در میان شما، فضا را تغییر می دهد. ناگهان شما را به پائین می کشد و احساس می کنم که باید مقایسه را پیش آورم.

هرچه بالاتر می روید، انرژی بالاتر، تعلیم بالاتر باید به شما داده شود، و لحظه ای که ناروپا کامل می شود، تیلوپا ساکت می ماند. آنوقت احتیاجی به رد و بدل کلمات نیست. زیرا صحبت نیز یک مقایسه می شود. آن هنگام سکوت کافی است. سکوت بس است، با هم نشستن کافی است. استاد با شاگرد می نشیند. کاری انجام نمی شود فقط با هم هستند پس نگاهی سریع و متعال واقع می شود. بنابراین بستگی به شاگردان دارد، بستگی به شما دارد که چقدر طالب گفتار باشید. نه تنها برای فهمتان، بلکه چقدر قادرم از طریق شما به زمین بیاورم.

عیسی شاگردانی بسیار معمولی داشت. زیرا با شروع مطلب مقایسه پیش میآورد ــ برای چیزهای احمقانه. عیسی می خواهد در همان شب ریشه را ببرد و شاگردان می پرسند: استاد به ما بگو: در ملکوت خدا شما در سمت راست قرار دارید. امّا ما دوازده نفر مقاماتمان کجاست؟ کجا خواهیم نشست؟ چه کسی کنار شما خواهد بود؟ بعدی چه کسی است؟

چه کسی کنار عیسی قرار خواهد گرفت؟ عیسی در کنار خدا است.

خودپسندی های احمقانه. و عیسی میبایستی با این مردم مقایسه را به میان می کشید. به این دلیل است که تعالیم عیسی به اوج تعالیم بودا که به آسانی میسّر بود نمی رسد: زیرا بودا برای چنین مردم احمقی صحبت نمی کرد. حتی یک نفر هم

در طول زندگیش چنین سؤالی را از او نکرد. امّا هیچ چیز با تیلوپا قابل قیاس نیست.

تیلوپا هرگز برای توده مردم صحبت نکرد. او جستجوگر یک فرد، یک روح کامل بود، ناروپا. و گفت به خاطر تو ناروپا، مطالب ناگفتنی را خواهم گفت. بخاطر تو و اعتمادت باید این کار را بکنم به این دلیل است که تعلیماتش به دورترین زاویه آسمان به پرواز در آمدند.

حالا سعی کنید تا سرود را بفهمید.

ببرید ریشه درخت را و برگ‌ها راتیز هم چنین
روشنایی هر چراغی در یک لحظه خاموش می‌شود
تاریکی کالپاس طولانی، سال‌های طولانی، میلیون‌ها؛
روشنایی قوی ذهن امّا یک جرقه
خواهد سوزاند حجاب جهل را.

ریشه درخت را قطع کنید و برگ‌ها را نیز همچنین؛ امّا مردم عموماً برگ‌ها را می‌برند. این راهش نیست. با این روش ریشه قطع نمی‌شود. برعکس اگر برگ‌ها را ببرید، تعداد بیشتری بر آن می‌روید. با کندن یک برگ سه تا جایش در می‌آید. زیرا با کندن آن‌ها ریشه در حراست از از درخت فعّال‌تر می‌شود. پس باغبان خوب می‌داند که برای نگهداری از درخت و قوی ساختن آن چه بکند. به هرس کردن ادامه دهید. ضخیم و ضخیم‌تر می‌شود، زیرا به رقابت ریشه‌ها برخاسته‌اید. در ازای یک برگ، ریشه سه برگ را برای حفاظت از بدنه می‌فرستد. زیرا برگ‌ها سطح بدنه درخت هستند. برگ‌ها برای لذت بردن شما و یا نگاه کردن و در سایه آن نشستن نیستند، بلکه سطح رویی درخت هستند. نور خورشید را از طریق برگ‌ها جذب می‌کند، از طریق برگ‌ها بخار را آزاد می‌شود، از طریق آنهاست که درخت در ارتباط با جهان است. یک برگ را می‌کنید و ریشه به مبارزه با شما می‌پردازد؛ سه برگ به جای آن می‌فرستد. بیدارتر شده و دیگر خواب نمی‌مانند. کسی که سعی در خراب نمودن دارد به حمایت از تنه بر می‌خیزند. و

زندگی نیز چنین است، مثل یک درخت ریشه و برگ دارد. اگر عصبانیت را ببرید، سه تا به جایش می‌آید، سه بار عصبانی تر از قبل می شوید. اگر شهوت را قطع کنید، بطور غیر طبیعی با آن تحریک می شوید. هرچه را که ببرید سه بار قوی تر از قبل اتفاق می افتد. و آنوقت ذهن می گوید بیشتر قطع کن. این کافی نیست. پس بیشتر قطع می کنید، امّا بیشتر از قبل می‌آید. بعد در یک دور نادرست قرار می گیرید. ذهن ادامه خواهد داد، بیشتر ببرید، هنوز کافی نیست. به این سبب برگ‌های زیادی می‌رویند. می توانید تمام شاخه ها را قطع کنید، امّا فرقی نمی کند زیرا درخت در ریشه وجود دارد، نه برگ.

تانترا می گوید:

سعی در قطع برگ‌ها نداشته باشید، خشم، طمع، شهوت، نگرانشان نباشید؛ احمقانه است. فقط ریشه را یافته، قطع کنید، و درخت به خودی‌خود از بین می‌رود، برگ‌ها و شاخه ها ناپدید خواهند شد ـ فقط ریشه را ببرید. شناسائی ریشه مهم است نه برگ‌های آن. وقتی خشم، طمع، شهوت، را شناختید، آنها ریشه هستند. بخاطر داشته باشید که شناختن طمع، شهوت، یا حتی مدیتیشن[131] یکی است. عشق، موکشا،[132] خدا فرقی نمی کند یک نوع شناخت است. وجود شناخته شده ریشه است، و تمام چیزهای دیگر برگ‌های آن هستند. برگ‌ها را نبرید، رهاشان کنید، اشتباهی در آن‌ها نیست.

به همین دلیل تانترا سعی ندارد تا هویت شما را اثبات کنید. شاید هیبت خوبی را به شما بدهد. با حرص درخت می توان آنرا به هر شکلی در آورد. امّا درخت همان است. هویت همان شکل بیرونی است. ولی همان هستید که بودید، تغییر رخ نداده. تانترا می‌رود و می گوید، ریشه را ببرید! به همین دلیل تانترا بد فهمیده شده. زیرا می گوید اگر طمع کار هستید، بمانید ولی به طمع نیاندیشید. اگر شهوانی هستید، بمانید، نگران ابداً نباشید. جامعه هرگز چنین تعلیمی را تحمّل نمی کند: این مردم چه می گویند؟ بحران ایجاد می کنند. نظام کلی را تغییر می دهند، امّا نفهمیده اند که فقط تانترا است که قادر به تعویض جامعه است. نه

131.meditation

۱۳۲. موکشا در دین هندو جائیست که انسان های پاک در آن جای خواهند گرفت. موکشا با صلح ابدی

بشر، نه ذهن، نه هیچ چیز دیگری. و تنها تانترا است که نظم واقعی را بوجود می‌آورد: نظمی طبیعی، شکوفایی طبیعی از نظام درونی، هیچ چیز دیگر. امّا جریان عمیق است باید ریشه قطع شود.

طمع را نگاه کنید، شهوت را بنگرید، خشم را ببینید، مالکیّت، حماقت. یک چیز را باید به خاطر سپرد: هویّت نیابید، به راحتی نگاه کنید، یک ناظر باشید. کم کم کیفیّت نظاره بیشتری می شوید، قادر خواهید شد تا بیهودگی های طمع را ببینید. بسیار زیرکانه است. قادر خواهید بود ببینید که منیّت چه زیرکانه عمل می کند. چه روش های فریب کارانه ای را داراست. چیز بزرگی نیست فقط باریک و زیرک و کاملاً مخفی است.

هرچه بیشتر نگاه می کنید قدرتتان بیشتر می شود. چشمان حساس تر می‌شوند، هرچه بیشتر می نگرید عمیق تر می شوید. و فاصلهٔ طولانی تری بین شما وعملی که درصدد انجامش هستید ایجاد می گردد. چگونه چیزی را که بسیار نزدیک است می توان دید. اگر خیلی به آیینه نزدیک شوید، انعکاس خود را نمی توانید ببینید. وقتی چشمان آینه را لمس کنند چگونه قادر به دیدن هستید؟ فاصله لازم است، هیچ چیز قادر نیست به شما فاصله بدهد به جز نظاره گر بودن سعی کنید و ببینید.

در شهوت حرکت کنید، چیز غلطی در آن نیست، امّا نظاره گر بمانید. تمام حرکات بدن را بنگرید، انرژی که به درون و بیرون جریان دارد. نگاه کنید چگونه به پائین سرازیر است. به انزال نگاه کنید؛ دارد چه اتفاقی دارد می افتد. چگونه دو بدن در یک هماهنگی حرکت می کنند. گردش خون تندتر می شود. به تنفّس نگاه کنید. بحرانی و دیوانه وار. به لحظه ای بنگرید که اختیار خود را به بی اختیاری می سپارید. به لحظه ای که از آن برگشته اید، امّا ورای آن بازگشتی نیست. بدن آنقدر خودکار است که تمام کنترل ها را پس زده. درست یک لحظه قبل از تخلیه، تمام کنترل را از دست داده اید. بدن رها شده است.

نگاهش کنید: جریان اختیار و بی اختیاری. لحظه ای که در کنترل هستید

ومی توانید بازگردید، بازگشت میسّر است. و لحظه ای که نمی توانید بازگردید، بازگشت غیرممکن است. حال بدن رها شده، دیگر در کنترل نیست. همه چیز را نگاه کنید. انواع و اقسام، میلیون ها. هر کدام پیچیدگی دارند ولی به غامضی شهوت نیستند. زیرا شامل کل بدن و ذهن می شود، امّا شاهد را نه. زیرا همیشه در بیرون و کنار باقی می ماند.

شاهد یک بیگانه است. به خاطر طبیعتش یک شاهد نمی تواند هرگز خودی باشد. این شاهد را بیابید. آنوقت در بالای تپه ایستاده اید، و همه چیز در دّره است و به شما مربوط نمی شود. به راحتی می بینید. چه ارتباطی با شما دارد؟ انگار برای کس دیگری اتفاق می افتد. و همینطور برای طمع و همینطور برای خشم. همه چیز پیچیده است، تمام احساس ها. و شما به اسانی یک چیز را بیاد میآورید. اینکه نظاره گر باشید. آنوقت هویت می شکند، ریشه قطع می گردد. و وقتی قطع شد، یکبار که اندیشیدید که کننده نیستند، هر چیزی ناگهان عوض می شود. و تغییر ناگهانی است، تدریجی نیست.

ریشه درخت را قطع کنید و برگ‌ها را نیز همچنین
ریشه ذهن خود را قطع کنید و سام‌سارا می‌افتد
تاریکی طولانی کالپاس، عمرهای طولانی، میلیون‌ها ، میلیون‌ها زندگی

پس نگران نباشید که چگونه جرقه ای تاریکی را ناپدید خواهد کرد. و آنرا خاموش خواهد کرد زیرا تاریکی چگالی بر آن ندارد، سنگینی ندارد. یک لحظه یا هزاران سال نبودن نمی تواند رشد کم یا زیاد داشته باشد. همان است که بود. روشنایی جسمیّت دارد، چیز است. تاریکی درست مثل نابودن است روشنایی وقتی هست، تاریکی دیگر نیست نه معنی که تاریکی واقعاً برطرف شده؛ زیرا چیزی برای بر طرف شدن نیست. این نیست که وقتی چراغ را روشن می کنید تاریکی می رود ــ چیزی برای رفتن نیست. در حقیقت چیزی وجود ندارد، فقط نبود روشنایی است.

روشنایی می آید و تاریکی دیگر نیست.

نور قوی ذهن که یک جرقه است
تاریکی جهل را خواهد سوزاند

بودائی‌ها ذهن را در دو مورد بکار می برند: ۱ ـ ذهن شاهد، خودآگاه ۲ ـ ذهن شاهد شده ، و هر دو ذهن است. و بدین لحاظ کلمه ذهن را در هر دو مورد بکار می برند. با کمی اختلاف. در مورد اول شما شاهد هستید. و در مورد دوم شاهد شده اید. افکار احساسات، خشم، آز، هر چیز دیگر.

چرا همان کلمه؟ چرا سبب اغتشاش می شوند؟ به این دلیل.– وقتی ذهن شاهد است ذهن دیگری که شاهد شده است به سادگی در آن حل می شود. مثل رودخانه که در اقیانوس بریزد، میلیون‌ها ذهن شاهد شده در اطراف ذهن شاهد در آن می ریزند، انرژی دوباره جذب می شود.

حرص و آز، خشم، حسادت، انرژی‌های هستند که به طرف بالا حرکت می کنند. مثل کره زده شده. وقتی ذهن شاهد شد و بر می خیزد، ذهن شاهد با سکوت به آن می نگرد و تمام رودخانه‌ها مسیر خود را عوض کرده مثل کره زده شده به اطراف حرکت می کنند. و ناگهان به عقب برگشته و مرکزیت پیدا می کنند سپس به ریختن در ذهن شاهد می پردازند.– همه چیز جذب شده است. به این دلیل همان کلمه برای هر دو بکار می رود.

روشنایی قوی ذهن یک جرقه
که تاریکی جهل را می‌سوزاند

فقط در یک لحظه تمام جهالت‌ها سوزانده می شود. این روشن بینی ناگهانی است.

هرکس که به ذهن شاهد شده آویزان می شود
می بیند امّا حقیقت آنسوی ذهن شاهد شده را

اگر شما به ذهن شاهد شده متوسل شوید، به افکار، احساسات، آنوقت قادر به دیدن وراء آن خواهید بود ـ ذهن شاهد. زیرا با توسّل چگونه می توان دید؟ با توسّل چشمان بسته می شود. اگر به مفعول آویزان شوید چگونه فاعل را خواهید دید؟ این توسّل باید بدور انداخته شود.

هر آنکس که به ذهن متوسل شود، هویت یافته،
و می بیند امّا نه حقیقت آنسوی ذهن شاهد شده را
هرآنکس که سعی در تمرین دارما دارد
می یابد، نه حقیقت وراء تمرین را

تمام تمرین و آنچه را که انجام می دهید به سبب ذهن مشاهد شده است. تنها شهادت است که نتیجهٔ ذهن شاهد شده نیست، اینرا بخاطر بسپارید.

بنابراین به هنگام (مدتیشن) یک شاهد بمانید. پیوسته به اتفاقاتی که می افتد نظاره کنید. آیا دارید به روش مدیتیشن[133] یک درویش می چرخید؟ به چرخید، به چرخید، هرچه سریعتر، امّا یک شاهد باشید و ببینید که بدن در درون می چرخد. ادامه می دهد تند و تندتر؛ هرچه سریع تر که می چرخد مرکز شما ذره ای حرکت ندارد. در مرکز ایستاده اید سریع تر که می چرخد، این حقیقت را عمیق تر می فهمید که شما حرکتی ندارید، و فاصله با بدن پیدا می کنید. هر کاری که انجام می دهید، حتی مدیتیشن، فرقی ندارد، به آن متوسل نشوید، زیرا روزی می آید که باید متمسک رها شود. مدیتیشن وقتی کامل است که آنرا هم رها کنید. وقتی مراقبه کامل شد دیگر نیازی به آن ندارید.

پس اوّلین موضوع را پیوسته در خاطر داشته باشید که مدیتیشن به منزله یک پُل است. باید از آن عبور کنید. روی پل محلّی برای بنای خانه نیست. باید از آن عبور کرد. به آن طرف بروید. مدیتیشن یک پل است باید مواظبش باشید.

---

۱۳۳. مدیتیشن را شاید بتوان مرادف مراقبه و یا تمرکز ذهن دانست.

در غیراینصورت ممکن است دیگر فردی عصبانی و یا آزمند نباشید؛ امّا به عنوان فردی که مدیتیور دلسوز است شناخته می شوید. پس در همان دام افتاده اید، از در دیگر به همان خانه وارد شده اید. یک بار ملاّنصیرالدین به میخانه شهر رفت، مست شد، صاحب میخانه از او خواست تا بیرون رود و بخانه اش برگردد. امّا اصرار بر ماندن می ورزید. صاحب میخانه مجبور شد تا او را به بیرون اندازد.

مسافت طولانی را طی کرد تا شاید میخانه ای بیابد. ولی از در دیگری وارد همان میخانه شد. داخل که شد مدتی با دو دلی به او خیره شد زیرا آشنا به نظر می آمد دوباره درخواست را تکرار کرد. او گفت: یکبار گفتم و برای همیشه تکرار می کنم امشب دیگر چیزی به تونمی دهم، از اینجا برو. ملاّ اصرار ورزید و بعد به بیرون انداخته شد. دوباره مسافت زیادی را طی کرد تا بلکه می خانه دیگری بیابد، امّا در آن شهر فقط یک میخانه وجود داشت. دوباره از در سوم وارد شد. به مرد نگاه کرد و گفت: موضوع چیه؟ مگر تمام میخانه های شهر را صاحب هستی؟

اتفاق می افتد که اگر از دری بیرون انداخته شوید از در دیگر وارد می شوید. قبلاً با عصبانیّت شهوت شناخته می شد حالا با مدیتیشن. قبلاً با لذائذ شهوانی خود شناخته می شدید و حالا با ثباتی که در مدیتیشن بدبت آورده اید. چیزی فرق نکرده شهر فقط یک میخانه دارد . سعی نکنید دوباره و دوباره وارد همان میخانه شوید. از هر دری که وارد شوید صاحب همان میخانه را می بینید. و آن شهادت است. ذهن را پر از آن کنید، وگرنه انرژی زیادی را تلف می کنید. مسافت زیادی را می روید که دوباره به همان جا وارد شوید.

هر آنکس که متوسل به ذهن می‌شود
می بیند نه حقیقت وراء ذهن را

چه چیزی وراء ذهن مشاهد شده است؟ شما. چه چیزی وراء ذهن مشاهده شده است؟ آگاهی. چه چیزی وراء ذهن مشاهده شده است؟ ساچی تاناندا[134]

134. Satchitananda.

حقیقت، آگاهی، رحمت.

هر آنکس که در تمرین دارما است
می یابد نه حقیقت وراء تجربه را.

و هر آنچه راکه تمرین کنید، بخاطر بسپارید که، تمرین نمی‌تواند شما را به طبیعی بودن رهنمون شود. نرم و طبیعی بودن. زیرا تمرین یعنی تمرین چیزی که وجود ندارد. تمرین همیشه به معنی تجربه چیزی مصنوعی بوده است. طبیعت را نمی‌توان تجربه کرد. نیازی نیست، آنجاست. چیزی را می‌آموزید که در آنجانیست. چگونه چیزی را می‌آموزید. که در آنجاست؟ نیازی به یافتن معلّم نیست. خود می‌توانید آموزش یابید. و این تفاوت بین معلّم و مرشد است.

معلّم کسی است که چیزی را به شما می‌آموزد، مرشد کسی است که به شما کمک می‌کند تا نیاموزید آنچه را که آموخته اید. مرشد کمک به پاک کردن آن می‌کند. مرشد مزّهٔ بی تجربگی را به شما می‌آموزد. آنجاست امّا به سبب یافته یتان آنرا از دست داده اید و به سبب نیاموختن دوباره آنرا بدستش خواهید آورد. حقیقت یک کشف نیست، کشف دوباره است.

در اولین قدم آنجاست
به هنگام تولدّتان با شما بود
زیرا شما آن هستید

غیر از این هم نمی‌تواند باشد. وجود خارجی نیست. ذاتاً با شما است، کل وجود شما است تیلوپا می‌گوید. اگر تجربه کنید نمی‌توانید بفهمید چه چیزی وراء تمرین است.

دوباره و دوباره به ذهن بسپارید، آنچه را که تمرین می کنید بخشی از ذهن است، ذهن شاهد شده، سطح بیرونی، و شما باید وراء آن باشید. چگونه می‌توان وراء رفت؟

در تمرین که اشتباهی نیست. امّا هشیار باشید: زیرا در مفهوم نهایی کلمه، مدیتیشن شهادت است.

تمام روش ها می توانند مفید باشند. امّا آنها کاملاً مدیتیشن نیستند. تیری در تاریکی هستند؛ ناگهان یک روز با انجام کاری شاهد خواهید شد. با مدیتیشن مثل یک قوهٔ محرکه، یاکوندالینی[135] و یا چرخیدن، ناگهان یک روز با ادامه مدیتیشن دیگر هویت ندارید؛ در سکوت به پشت نشسته و نگاهش می کنید.- آنروز است که مدیتیشن واقعی انجام شده. در آن وقت روش مدیتیشن دیگر یک مانع نخواهد بود. کمک کننده نیست می توان از آن لذت برد. مثل یک ورزش شادایی خاصّی می دهد. امّا الآن دیگر نیازی ندارید. مدیتیشن واقعی اتفاق افتاده است. آن یک شهادت است. و عمل مدتیشن یعنی شاهد شدن. مدیتیشن در حقیقت یک تکنیک نیست. مبهم است امّا روش هایش را به شما تعلیم می دهم. در واقع یک درک است. آگاهی. به این روش ها نیاز دارید زیرا آن درک غایی از شما بسیار دور است. گرچه در عمقتان پنهان گشته امّا هنوز خیلی از شما دور است. هم اکنون قادرید آنرا بدست آورید. امّا بدست نخواهید آورد. زیرا زمان و ذهن شما گذرا است. دراین لحظه امکان دارد و هنوز هم غیرممکن است. روش ها پلی روی شکاف ها هستند.

پس در ابتدای کار روش ها، مدیتیشن هستند. در آخر کار می‌خندید زیرا روش ها مدیتیشن نیستند. مدیتیشن کاملاً یک کیفیت وجودی است، کاری به هیچ چیز ندارد. در آخر اتفاق می‌افتد، نه در ابتدای راه، در اینصورت پلی بر روی شکاف، بسته نخواهد شد.

و این مشکل کرشنا مورتی[136] و نیز ماهاریشی ماهاش یوگی[137] است. آنان دو قطب مختلف هستند. ماهاش یوگی فکر می کند که تکنیک یا روش، مدیتیشن است، پس یکبار که روشی را آموختید ـ وراه تمرکز[138] یا هر چیز دیگر مدیتیشن

135. Kundalini
136. Krishnar morti
137 . Maharihi Mahash Yogi
138. Transeadenetal Meditation

اتفاق افتاده است. این هم درست است و هم غلط. درست است زیرا در ابتدا یک مبتدی باید خود را به روش هایی وفق دهد زیرا او به قدر کافی قادر به درک غایت نیست. پس کاملاً یک روش مدیتیشن است. درست مثل بچه کوچکی که الفبا یاد می گیرد پس وقتی به بچه می گوئیم «م» مثل کلمه «میمون» میمون نشانگر حرف م است. با حرف م میمون ظاهر می شود. م می تواند بیانگر میلیون ها چیز باشد و هنوز با همهٔ آنها فرق دارد. امّا برای کودک باید چیزی را که در دسترس اوست مثال آورد. اومیمون را درک می کند نه م را. با میمون قادر به فهمیدن حرف م است. امّا این ابتدای راه است نه انتها.

ماهاش یوگی برای راه انداختن شما، از این شیوه استفاده می کند. ولی اگر با او در جا بزنید، باخته اید. باید رهایش کرد. مدرسه ابتدایی است، تا آنجا که پیش می رود خوب است امّا لزومی ندارد که شخص همیشه در مدرسه ابتدایی باشد، مدرسه ابتدایی دانشگاه و جهان نیست. باید از آنها گذشت. اینکه مدیتیشن یک روش است برداشتی ابتدائی است.

کریشنا مورتی در قطب دیگر قرار دارد. او می گوید روشی وجود ندارد، مدیتیشنی نیست، خودتان را با آن روش ها احمق جلوه ندهید. مدیتیشن یک آگاهی ساده است. آگاهی بدون انتخاب. او کاملاً درست می گوید. امّا می خواهد شما را بدون گذراندن مدرسه ابتدایی به دانشگاه وارد کند. می تواند خطرناک باشد زیرا درباره غایت صحبت می کند. شما او را نمی فهمید. هم اکنون در درک شما نمی گنجد. دیوانه می شوید. یکبار به او گوش دهید، گم می شوید. زیرا همیشه او را عقلاً تصدیق می کنید امّا متوجه می شوید که در درونتان اتّفاقی نیافتاده است. خیلی از طرفداران کریشنامورتی نزدم می آیند. عقلاً فهمیده اند که: روشی وجود ندارد ومدیتیشن بیداری است. امّا چه باید کرد؟ و به آنها می گویم، زمانی که شما در برابر چه باید کرد قرار می گیرید، به این معنی است که روش لازم دارید. می پرسید چگونه باید آنرا انجام داد؟ دنبال تکنیک هستید. کریشنا مورتی کمکی به شما نمی کند. در عوض ماهاریشی بهتر خواهد بود. امّا افرادی که با

کریشنامورتی متوقف هستند درست مثل افرادی هستند که با ماهاریشی متوقف شده اند.

یا هیچکدام ـ یا هردو، گیج شده ام. هر دو واضح اند، مطالبشان ساده است. پیچیدگی در فهم ماهاریشی یا کریشنا مورتی نیست. اگر زبان بدانید هر دو را می فهمید، مشکلی نیست. مشکل از من است. زیرا همیشه از شروع صحبت می کنم و نمی گذارم که انتها را فراموش کنید. همیشه صحبت از انتها می کنم و کمکتان می کنم از ابتدا شروع کنید. گیج می شوید و می پرسید منظورم چیست؟ اگر مدیتیشن یک بیداری باشد، چرا تمرینات زیادی را انجام دهیم؟ باید آنها را انجام دهید، در آنصورت مدیتیشن واقع می شود که درکی است ساده و یا می گوئید تکنیک ها لازم هستند، چرا دوباره تکرار می کنم که آنها را رها باید کرد، و بدور اندازید؟ زیرا در آنصورت احساس خواهید کرد که چیزی عمیق را فرا گرفته اید تکنیک ها لازم هستند، چرا دوباره تکرار میکنم که آنها را رها باید کرد، و بدور اندازید؟ زیرا در آنصورت احساس خواهید کرد که چیزی عمیق را فرا گرفته اید و با تلاش زیاد و کار سخت دو باره باید ترکش کنید؟ شاید میل دارید به شروع متوسل شوید به شما اجازه نمیدهم، وقتی در راه افتادید، شما را هل میدهم به انتها

این خود یک مشکل است. با من باشید به این مشکل برمی خورید! روبرو شده و خواهید فهمید. متناقص به نظر میرسد. هستم: من جمع اضدادم- زیرا تلاش میکنم تا هر دو ابتدا و انتها را به شما بدهم، اولین و آخرین قدم.

تیلوپا از عنایت صحبت می کند میگوید:

هر آنکس که تمرین میکند دارما آتا
دانستن اینکه چه چیزی ورا ، ذهن و تمرین است
یک شخص نباید متوسل شود
فرد باید درست ببرد ریشه ذهن را
و خالصانه به آن خیره شود

این همان شهادت است. خالصانه خیره شدن. فقط خیره خالصانه است که ریشه را می برد. و آن مثل شمشیر برنده است.

او باید شکسته از همهٔ تمایزات
و راحت قرار گیرد

نرم، طبیعی، خیره در درون خویش. این کلام آخرست.

امّا آرام بروید؛ زیرا ذهن یک مکانیزم ظریف است. اگر عجله کنید و از گفتار تیلوپا لقمه ای بزرگ به دهان برید، هضم و جذبش مشکل است. آهسته بروید تکّه ای کوچک بردارید تا بتواند جذبش کنید.

حتی وقتی من اینجا هستم، و مطالب زیادی را میگویم. چون شما بزرگ و بیشمار هستید. و از ابعاد مختلف سخن می رانم، آن مقدار که بندهٔ شما است بردارید تا هضمش کنید.

یک روز راهبی ارجمند نزدم آمد در حالیکه گیج شده بود. زیرا از یوگا و تانترا صحبت کرده بودم، و گفتم تانترا تعلیمی بزرگ است و یوگا پست تر از آن و او «هاتایوگا»[139] را بمدت ۲ سال تمرین می کرد. احساس خوبی داشت. گیج مانده بود که چه کند. زود گیج نشوید. اگر با یوگا احساس راحتی می کنید دستورات طبیعی خود را دنبال کنید. به من اجازه ندهید تا شما را مشوّش کنم. دستورات خود را دنبال کنید. نرم و طبیعی. اگر خوب است بسیار خوب. چه کاری به بالا یا پائین بودن آن دارید؟ پست تر باشد، منیّت جلو می آید. منیّت می گوید اگر تعلیمی پست باشد چرا دنبالش کنم؟ کمکی نمی کند. دنبالش کنید: حتی اگر پست باشد برایتان خوب است. چه اشکالی در آن است؟ لحظه میرسد که از طریق همین پست تر به بالاتر می روید.

پلکان دو طرف دارد که یکسر آن پائین و طرف دیگرش بالاست. پس تانترا و یوگا مخالف یکدیگر نیستند. مکمّل هم هستند. یوگا مقدمه است، اساس است.

---

139. Hatha goga.

جائیکه باید شروع کنید. امّا نباید متوسّل به آن شوید. لحظه‌ای میرسد که شخص باید از یوگا فراتر برود و بطرف تانترا حرکت نماید. و بالاخره تمام پلکان را باید ترک کنید. هر دو یوگا و تانترا، به تنهایی، در عمق آرامش، فرد همه چیز را فراموش می کند.

به من بنگر: من نه یک یوگی هستم و نه یک تانترایی.
هیچکدام را انجام نمی دهم ، نه تمرین و نه غیرتمرین.
نه به روش و نه به غیرروش متوسّل نمی‌شوم.
به سادگی در اینجا هستم در آرامش، کاری انجام نمی دهم.
پلکانی برایم نیست،
راه ناپدید شده،
حرکتی نیست، آرامش کامل است.
وقتی کسی به منزل می‌آید کاری برای انجام نیست،
شخص به راحتی فراموش می کند و به آرامش فرو میبرد.
خدا آرامش نهایی است.

این را به خاطر بسپار، گاهی از تانترا صحبت میکنیم چون خیلی‌ها با آن کمک می شوند. شما فقط به دستورات خود توجه کنید، احساس خود را دنبال کنید. من اینجا هستم تا به شما کمک کنم تا خودتان باشید. نه اینکه مشوّشتان کنم. امّا خیلی مطالب را باید بگویم تا به افراد زیادی کمک شود. پس چه خواهید کرد؟ به گوش دادن ادامه دهید. هر آنچه را که مغذّی می یابید هضمش کنید. خوب بجوید. بخورید. بگذارید خون و استخوانتان شود. قرین استخوان ـ امّا دستورات خود را دنبال کنید.

و هنگامیکه از تانترا می گویم غرق در آن میشوم زیرا آن چگونگی من است. نمی توانم جزء باشم. هر کار که بکنم کل هستم. اگر از تانترا بگویم، کاملاً در آن هستم. هیچ مانعی ندارد مانع فقط تانترا است که ممکن است برداشت غلط از آن داشته باشد. کلام من مقایسه‌ای نیست، مسأله‌ای برایم وجود ندارد. تانترا والاترین است کل نهایی. زیرا اگر از دید کل به آن بنگرم، کل است. وقتی از یوگا

صحبت کنم همان است زیرا من کل هستم. مسأله ای از نظر تانترا و یا یوگا نیست. آن کلیّت من است که همه چیز را جلویم می‌آورد. وقتی یوگا و پاتانجلی را پیش می کشد، دو باره خواهم گفت که این آخرین است. پس مغشوش نشوید: همیشه بخاطر داشته باشید که آن کلیّت من است، کیفیّت من که بر آن پیاده می کنم. اگر آنرا بخاطر بسپارید، کمکتان میکند؛ حتّی وجود متناقض من شما را مشوّش نخواهد کرد.

سرود ادامه دارد:

شخص نباید بدهد یا بگیرد،
امّا طبیعی و نرم بماند.زیرا، ماهامودرا را
ورا، تمام دریافت‌ها و داده‌ها است.
از آنجا که آلایا[140] متولد نمی‌شود،
کسی مانع او نیست و خاکش نمی کند؛
توقف در قلمروی متولد نشد.
همه تجلّی دردارماتا[141] حل می شود،
و هوای نفس و مباهات در عدم ناپدید می گردند.

بخش ۹
ورله و ورله

۱۹ فوریه ۱۹۷۵

---

140. alaya.
141. Dharmata.

یک ذهن معمولی درصدد اخذ بیشتر و بیشتر از دنیا است. از هر کجا و از هر طرف. ذهن معمولی گیرنده‌ای بزرگ است؛ یک گدا! گدایی که ارضاء نمی‌شود. هر چه بیشتر میگیرد، کشیده‌تر می شود. هر چه بیشتر دارید، بیشتر می‌خواهید، سیری ندارید. گرچه در درون نیازی نیست ولی در بیرون برایتان عقده روحی شده و بیشتر و بیشتر بدبخت‌تر می شوید. چون ارضاء نمی گردید. هیچ چیز برای ذهنی که بیشتر طلب می کند، سیری ندارد. «بیشتر» علامت تب است، بیماری است، پایانی ندارد. ذهن عادی به خوردن ادامه می‌دهد، به شکل استعاره، نه تنها اشیاء را بلکه اشخاص را نیز. شوهر طالب مالکیت عمیق همسر است. گویا نوعی خوردنی است: دوست دارد خوب بخورد و هضمش کند تا قسمتی از وی گردد. ذهن معمولی آدم‌خوار است. همسر نیز چنین است: شوهر را چنان فرو می برد که چیزی از آن باقی نمی ماند. قاتل همدیگر هستند. دوستان نیز چنین اند؛ پدر و مادر نیز با بچه خود چنین می کنند، و بچه ها نسبت به والدین خود. کلّ ارتباطات ذهن معمولی دلالت بر قورت دادن دیگران می کند. که خود نوعی خوردن

است.

و آنوقت ذهن غیرعادی در برابر ذهن معمولی است. به سبب ذهن معمولی است که ذهن غیرعادی بوجود می‌آید. تعلیم ادیان اینست: بده، سهیم شود! نباید بگیری برعکس، بده! صدقه را به سبب خلق ذهن غیرعادل اشاعه میدهند.

ذهن عادی همیشه در بدبختی است، زیرا همیشه عطش برای «بیشتر» را دارد پس افسرده و غمگین است. ذهن غیرعادی که ادیان درست کرده اند، همیشه خوشحال است و شعف خاصی را دارد زیرا طلب بیشتر را نمی کند؛ به عکس تداوم در دادن دارد. امّا در عمق هنوز ذهن عادّی وجود دارد.

انسان دلخوش نمی‌تواند در عمق وجود باشد، بلکه در سطح حرکت میکند. به طرف قطب مخالف عقب گرد می کند. در حقیقت روی سرش می ایستد. جایش در یک «شیرشاسان»[142] است. با قبلی فرقی ندارد الاّ در اینکه تمایل جدیدی برخاسته تا بیشتر و بیشتر بدهد، پایانی ندارد. دلخوش است امّا در عمق کیفیّت ویژه ای از غمگینی را میتوان دید.

این نوع غمگینی را همیشه در افراد مذهبی می بینید. دلخوشی البتّه به سبب دادن، امّا غمگینی به لحاظ اینکه نمی توانند بیشتر بدهند. دلخوشی به سبب شراکت، امّا غم به سبب ناکافی بودن آن. هیچ چیز کافی نخواهد بود.

پس دو نوع بدبختی وجود دارد. بدبختی معمولی، که این نوع مردم بدبخت را همه جا می بینید، تمام زمین پر است از آنها زیرا تمنّای بیشتر را دارند و ارضاء نمی شوند. نوع دیگر بدبختی که مردمی به ظاهر راضی و دلخوش دارد، شما آن را در راهبان، کشیشان، در صومعه ها و آشرام‌ها* می بینید. مردمی به ظاهر خندان امّا لبخندشان حالتی خاص از غم دارند.

اگر عمیقاً بنگرید متوجه بدبختی آنان نیز میشوید. نمی توان بینهایت داد. ندارید که بدهید. این دو نوع مردمی هستند که همیشه آنها را می بینید. ذهن غیرعادی یک فرد مذهبی تحت تأثیر تربیت و فرهنگ مسیحیّت، یهودیت، اسلام و

---

142. shir shasan.

*. آشرام در هندو به معنای معبد است.

یا هندو بهتر از ذهن عادی است. چون بدبختی به طریق مذهبی خوب است. بهتر از آن بدبختی به شیوه یک امپراطور است نه یک گدا.

ثروتمندی در حال مرگ از من تقاضا کرد تا در کنارش باشم. در آخرین لحظه چشمانش را باز کرد با پسرش حرفی را زد که همیشه در فکرش بود. بارها برایم گفته بود: او نگران از وضع پسر ولخرجش بود بر عکس خودش که زندگی مذهبی داشت پسرش ولخرج و مادّی بود. در گوش فرزند گفت:

> «پول همه چیز نیست. هر چیزی را نمی توانی با آن بخری، چیزهائی هم وراء پول هستند. پول به تنهایی کسی را خوشحال نمی کند».

پسر مکث کرد و گفت:

> «ممکن است درست بگویی، امّا انسان میتواند با پول غمی را که دوست دارد برگزیند. شادی را نمی توان خرید امّا غم را به خواست خود میتوانی بخری و به شیوهٔ خود بدبخت باشی».

یک فقیر می بایستی بدون حق انتخاب بدبخت باشد: امّا یک ثروتمند با انتخاب خود میتواند بدبخت باشد. و فرقش اینست که او بدبختی را خود برمی گزیند و آزاد است. بدبختی یک فقیر جزو سرنوشت و قسمت اوست، حق انتخاب ندارد. یک فرد مذهبی بدبختی را خود برگزیده است. به همین دلیل کمی دلخوشی دارد؛ یک ضد مذهب بدبختی را تحمّل میکند چون خود آنرا انتخاب نکرده است. هر دو در یک دنیا ـ «بیشتر» ـ زندگی میکنند، امّا یک فرد مذهبی مثل امپراطور زندگی میکند، سهیم می شود، میدهد، صدقه وار. بودیزم، جینیزم و تائوئیزم، نوع سوّمی از ذهن را درست کرده اند که نه عادی است و نه غیرعادی، در اصل ذهن نیست. برای مسمّی کردن آن بهتر است کلمه «بدون ـ ذهن» به آن داده شود. سعی کنید خوب این سه را بفهمید. «ذهن عادی» و «ذهن غیرعادی» کاملاً برعکس یکدیگر هستند ولی هر دو در همان مسیر «بیشتر» میباشند. ایندو نیز در قطب مخالف «بدون ذهن» که زائیده فکر بودائی ها و جینزم ها و تائوئی ها است. «بدون ذهن» چیست؟ بودائی و جینیزم بجای صدقه، بی تفاوتی را تعلیم میدهند.

نمی گویند: بده. زیرا دادن نیز بخشی از همان دائره گرفتن است. در گرفتن شما از کسی می گیرید، در دادن به کسی میدهید، امّا همان دایره است. ابعاد تغییر نمی کند، فقط مسیر عوض می شود. تأکید بودائی بر بی تملکی و بی تفاوتی است: نه در دادن؛ شما نباید مالک چیزی یا کسی باشید، به سادگی دنیای مالکیت را رها کنید. مسأله دادن یا گرفتن نیست زیرا هر دو به دنیای مالکیّت تعلق دارد. چگونه میتوان چیزی را که متعلّق به شما نیست به دیگران بدهید؟ فقط شما قادرید چیزی را که قبلاً بدست آورده و یا گرفته اید به دیگران بدهید. در غیر اینصورت چگونه میدهید؟ وقتی به دنیا آمدید مالک چیزی نبودید، از دنیا هم که میروید چیزی را با خود نمی برید. پس شما یکی از این دو گروه هستید: یا آنها که طلب بیشتر و بیشتر را می کنند و بیشتر و بیشتر فرو داده و فربه می شوند و یا کسانی که میدهند و میدهند تا ضعیف و ضعیف تر شوند. بودا میگوید: نباید یک مالک باشید. سمت هیچکدام را نگیرید و به سادگی در بی وضعیّتی به سر برید.

این شخص سوم، بدون ذهن، به دلخوشی و شادی فردی یا ذهن غیرعادی نیست. ساکت تر خواهد بود، آرام تر، راحت تر، آرامش عمیقی را داراست. امّا لبخندی را بر لبانش نمی بینید. بر لبان مجسمه بودا یا مهاویرا لبخندی نقش نبسته است. نه خوش هستند و نه بدبخت، بلکه دنیای شادی و ناراحتی را رها کرده اند. و به راحتی در آرامش اند. بی تفاوت نسبت به دنیا، بدون تملّک. فاصله دارند، کناره گیر هستند. این همان آناشاکتی[143] است: کناره گیری، بی تفاوتی. او در اطراف خود کیفیّتی خاص از سکوت خواهد داشت که به خوبی میتوان آن را احساس کرد.

تیلوپا وراء سه دسته بالا میرود: اکنون تبعیض بین چهار دسته مشکل میشود. ذهن عادی تقاضای بیشتر دارد؛ ذهن غیرعادی خواستار دادن بیشتر است. بدون ذهن ،بی تفاوت و دست نیافتنی است. نه میدهد و نه میگیرد. پس ذهن تیلوپا را چه بنامیم؟ آن نوع چهارم است، چهارمین و بالاترین آفرینش است؛ ورائی ندارد. حتی بدون ذهن هم نیست. اصلاً ذهن نیست. زیرا در وضعیت بدون ذهن، ذهنی به

143. anashakti.

صورت منفی وجود دارد. تأکید هنوز بر بی تفاوتی نسبت به اشیاء و دنیایی مادی است با وجودیکه تمرکزتان روی آنهاست. بی تفاوت باشید، مالک چیزی نیستید، و نخواهید که مالک شوید. با کناره گیری و آگاهی از مالکیت دوری کنید. به آن توجّه کنید، تأکید هنوز بر اشیاء است. نسبت به دنیا بی تفاوت باشید.

تیلوپا می گوید:

تأکید باید بر خود شما باشد، نه بر اشیاء. نسبت به دنیا بی تفاوت نمایند. زیرا بی تفاوتی خود پلی است به دنیا. به دیگری توجه نکنید؛ زندگی خود را کاملاً به درون ببرید. نگران بیرون نباشید. در عین حال بی تفاوت نسبت به آن هم نباشید. نه تمنّای بیشتر کن و نه بیشتر بده، نه بی تفاوت باش و نه توجه زیاد بکن. خودمحور باش، در درون بنشین و هیچ کاری نکن. تا تمام تمرکزت چرخشی دورانی و دوری کامل را انجام دهد.

انگار دنیا تماماً ناپدید شده است:
چیزی برای دادن نیست، برای گرفتن نیز،
چیزی برای بی تفاوت بودن نیست.
فقط شما هستید
در خود آگاه خود زندگی میکنید
و آن فقط دنیای شما است
چیز دیگری وجود ندارد.

این مرحله وراء ذهن و وراء بدون ذهن است. این عالی ترین مرحله فهم است. هیچی وراء آن نیست. و من به شما میگویم: تا به آن نرسیده ای هرگز راضی نشوید. چرا؟ زیرا بشر بدبخت است، بشرمادی. با طلب بیشتر هرگز ارضاء نمی شود، پس پیوسته بدبختی وجود دارد، و بیشتر و بیشتر میشود.

انسانی با ذهن غیرمادی و با تعلیم مذهبی به ظاهر خوش است، امّا غم در اعماق وجودش است. حتّی در اوج نیز احساس غم دارد. بزور لبخند می زند، لبخندی نیست: ادای آنرا در میآورد. انگار جلوی عکّاس ژست مناسبی را میگیرد که در حقیقت دارا نیست. این وضع بهتر از اولی است زیرا حداقل میتواند لبخند

بزنند. گرچه عمیق نیست و مدت زیادی طول نمی کشد امّا به هر حال هست. و بعد زود خسته می شوید. شادی ناپدید می شود. میخواهید بیشتر بدهید، نمی توانید. و آنگاه در وضع انسان با ذهن عادی خواهید بود.

برای گروه دوم کمی طول میکشد تازه بدبختی را بفهمند امّا به هر حال خواهد آمد. شادی را که در صوامع، معابد، و مساجد تجربه می کنید عمیق و دائمی نیست . ابدی نیست. از دست خواهید داد. فقط در لحظه است. چرا لحظه ای است؟ زیرا زمانی که به ناچار خواهد آمد، دیگر نمی توانید بدهید. پس هر دو گروه با مصالحه آنرا حل می کنند. ذهن عادی و غیرعادی در کیفیّت یکی هستند و هر دو راه حل یک مسأله اند. و این مشکل در همه جا هست.

در ابتدا فرد چیزهائی را می گیرد، سپس شروع میکند به خیرات. یکصد روپی گرفته، ده درصد آنرا خیرات می کند. این تنها راهش است. اگر یکصد روپی را کاملاً خیرات کنید دیگر چیزی برای صدقه ندارید. به گرفتن ادامه دهید تا بخشی را توزیع کنید. مسلمانان یک پنجم درآمد را خمس میدهند و دلخوش هستند. چرا؟ زیرا این یک سازش است، در غیر اینصورت چیزی برای خیرات نخواهید داشت. پس اول جمع و بعد توزیع کنید. جمع برای توزیع، ثروتمند شدن برای شاد بودن. بهره برداری کنید تا قادر به کمک باشید. این بی معنی است! و تنها راه ممکن: پل بین ذهن عادّی و غیرعادّی.

حتّی ذهن عادی می اندیشد که زیاد دارد پس به مردم خیرات می کند. به بیمارستان، به مراکز سرطان شناسی به کتابخانه یا دانشکده. اول جمع و سپس خیرات میکند. اول از شما می دزدد سپس بهتان کمک می کند. کمک کننده ها و دزدان فرقی ندارند. یک فرداند. با دست راست می دزدند و با دست چپ کمک می کنند، در یک مسیر و کارند.

شخص سوّم، یا فرد بدون ذهن، در وضعیّتی بهتر از دو نفر اول و دم است. گرچه سکوتی طولانی تر دارد ولی سعادتمند نیست. نه غمگین است و نه بدبخت امّا وضع مثبتی ندارد. بیمار نیست و پزشکان نقصی در او نمی بینند امّا سلامت هم

نمی باشد زیرا احساس سلامتی نمی کند. نه بیمار است و نه سالم. مابین ایندو قرار دارد.

بی تفاوتی، سبب سکوت می شود، امّا کافی نیست. گرچه خوب، و زیباست، ولی راضی نمی شوید دیر یا زود خسته میگردید.

اگر از زندگی شهری خسته شوید و به تپه ها بروید همین واقع خواهد شد. بمبئی، لندن، نیویورک خسته تان کرده است. سروصدا، ترافیک، هیجانها، ادامه دارد و دارد، لذا به هیمالیا فرار می کنید. امّا پس از چند روز ـ سه یا چهار یا پنج روز همراه با سکوت ـ احساس خستگی می کنید. تپه ها، درختان، دره ساکت اند، هیجانی نیست. پس خواستار زندگی شهری می شوید؛ سینما، دوستان، ...

سکوت کافی نیست، چون کیفیّت مرگ را دارد و نه ماهیت زندگی. برای تعطیلات پیک نیک و یا چند روز و چند لحظه جدا از زندگی خویش خوب است. در سکوت لذت می برید امّا نه همیشه. زود سیر شده و خواهید فهمید که کافی نیست. مغذّی نمی باشد. سکوت شما را در مقابل ناراحتی و غم و هیجان حمایت خواهد کرد. امّا تغذیه ای در آن نیست پس وضعی منفی دارید.

شخص چهارم همان است که تیلوپا بر آن اشاره دارد. گرچه مشکل است امّا تیلوپا سعی دارد تا آنرا برای ناراپا، معتمدش، عشقش و ایمانش، باز گوید. این مرحله ای است توأم با سعادت و سکوت. که نتیجهٔ بی تفاوتی نسبت به دنیا و یا سکوت نیست بلکه از عمق وجود یک شخص برمی خیزد. از ترک کردن حاصل نمی شود بلکه از نرم و طبیعی بودن واقع میشود. اختلاف هایی ظریف دارند امّا اگر تلاش و مدیتیشن کرده تا بفهمید کلّ راه زندگی تان روشن خواهد بود، آنوقت به راحتی سفر خواهید کرد. هرگز تا قبل از رسیدن به مرحلهٔ چهارم راضی نگردید، در غیر اینصورت دیر یا زود نارضایتی برخواهد خاست تا وقتی به «ساچی تاناندا»[144] ـ حقیقت، آگاهی و سعادت کامل ـ نرسیده اید به منزل فرود نیامده اید. میانه راه هستید. خوب گاهی در کنار جاده به استراحت می پردازید امّا آنرا خانه خویش نسازید. سفر ادامه دارد باید دو باره بلند شده و به حرکت ادامه دهید.

144.Sachitananda.

از مرحله اول ذهن به دومین و سپس به سومین و در انتها به وراء آن به راه یافتید اگر شما در اولین مرحله ذهن هستید، که نودونه درصد مردم می باشند، در آنصورت طرز فکر یهودی، یا اسلامی و یا مسیحی به شما کمک میکند. آنها شما را از دام بدبختی عادی بیرون می آورند. امّا هنوز در راه هستید و خود را گول نزنید که رسیده اید. اکنون می بایستی وراء آن رفت. وراء خوشی که غم درش نهفته است. وراء گرفتن و دادن؛ وراء دلخوشی. شما که هستید که بدهید؟ چه چیزی گرفته اید که بدهید؟ شما کی هستید که کمک کنید؟ حتّی به خودتان هم کمک نکرده اید، چطور به دیگران میتوانید کمک برسانید؟ چراغ شما نمی سوزد و میخواهید به دیگران کمک کنید؟ امکان دارد آنها را هم خاموش کنید. وجود درونتان تاریک است. نمی توانید کمک کنید، نمی توانید بدهید، چیزی برای دادن ندارید.

بودیزم، جینیزم، تائوئیسم[145] و لائوتز[146] و ومهاویرا[147] و سیدارتاگوتام[148] میتوانند شما را از آن رهائی بخشند؛ امّا تیلوپا می گوید که راضی به بی تفاوتی، سکوت، دوری و کناره گیری نشوید. زیرا هنوز در ارتباط با دنیا هستید و هر آن بی رضایتی عارض میشود. تیلوپا وراء این سه مرحله را به یاری شما میآورد. او شما را به درونی ترین نقطه وجودی تان می برد، تا در خود مرکزیّت و ریشه یابید و در عین حال بی ارتباط با دنیا نشوید. حتّی بی ارتباطی هم در آنجا نیست.

همه‌چیز حل شده،
شما فقط به شکل کریستال خود هستید،
فقط شما در بی‌گناهی خالص خود هستید،
انگار دنیائی برنخاسته است،
هرگز نبوده است.

قدم در مرحله چهارم آگاهی میگذارید، وقتی که متولد نشده اید، وجودی

---

145. taoism.
146. laotu.
147. mchavira.
148. siddharta Gautam.

کامل، که اولین گام را به دنیا نگذاشته است. و یا به آخرین گامی که از دنیا برداشته اید.

این همان صورت اصلی است که پیروان ذن به آن اشاره دارند. مرشدهای ذن به شاگردان میگویند، برو، و صورتی را که قبل از آمدن به دنیا داشتی پیدا کن و نیز صورتی را که پس از مرگ خواهی داشت جستجو کن.حتی زمانیکه دنیا نبود و یا زمانی که ناپدید میشود.شما به اصل خالص خود میرسید. این همان طبیعت است.

حال به تیلوپا گوش دهید:
شخص نباید بدهد یا بگیرد
امّا طبیعی ونرم بماند.زیرا ماهامود را
وراء تمام دریافت‌ها و داده ها است

انسان نباید بدهد یا بگیرد زیرا وقتی میدهد و یا می گیرد، حرکتی به بیرون از خود دارد؛ هر دو عقب گرد هستند، و به سوی دیگری هدایت می شوند. آمیخته می شوند، انرژی شما به بیرون سرازیر میگردد. چه بدهید و یا بگیرد بیفایده است. دیگری پا به عرصه میگذارد، چشمان شما سوی دیگری متمرکز شده پس خود را فراموش می کنید. برایتان اتفاق افتاده است. خود را بخاطر نمی آورید چون چشمانتان متمرکز و موازی آن طرف شده است. آنچه که انجام میدهید به سبب دیگر است، هر آنچه که باشید به لحاظ طرف مقابل است.

حتّی با فرارتان از دنیا، باز ذهنتان ادامه دارد؛ مردم راجع به من چه فکر می کنند؟ با رفتن به هیمالیا می اندیشید که دیگران از شما تصویر یک راهب و تارک دنیای بزرگ را دارند. و یا روزنامه ها در باره ام چه نوشته اند. منتظر مسافری تنها و سرگردان هستید که نزدتان آید و از اخبار دنیا در مورد شما صحبت براند.

شما صورتی از خود ندارید بلکه عقاید دیگران در باره شماست. یکی میگوید زیبائید و شما فکر میکنید که هستید. دیگری میگوید زشت اید و از آن

فکر رنج می برید و از گفتن کلمه زشت زخمی بر بدنتان می نشیند. مجموعه ای از عقاید دیگران هستید. در اصل نمی دانید چه کسی هستید. فقط اینکه دیگران در باره شما چه فکر می کنند. و این عجیب است. زیرا دیگران واقف نیستند بر آنچه که در باره تان می اندیشند. آنها خود را از طریق شما می بینند. بازی زیبائی است. من خود را از طریق شما می شناسم و شما از طریق من و هیچیک نمی دانیم چه کسی هستیم.

دیگران آنقدر مهم اند که انرژی شما با آنان برانگیخته شده است. همیشه اندیشه دیگران، همیشه صحبت از دیگران و یا دادن چیزی به آنها.

تیلوپا میگوید:

شخص نه بدهد و نه بگیرد، یعنی چه؟ یعنی نباید شریک باشد؟ نه به این معنی نیست. منظورش اینست که انسان نباید خود را مشغول دادن و گرفتن کند. اگر بتوانید طبیعی بدهید، خوب است، و در آن صورت چیزی در ذهن ندارید، و نه جمع بندی از داده ها؛ این فرق شراکت و دادن است.

یک دهنده میل دارد تا دادن او را درک کرده و جواب دهید؛ تشکر کنید، ممنون شوید. این هدیه نیست، نوعی گدایی است چون در مقابل چیزی از شما می‌خواهد. حتی یک قدردانی، بسیار خوب؛ میدهد تا بگیرد؛ و این تکدّی است. تیلوپا شریک شدن را منع نمی کند، بلکه دادن و گرفتن را بها نمی دهد. اگر بطور طبیعی احساس دادن می کنید، بدهید. امّا باید یک شراکت باشد، یک هدیه. این فرق بین هدیه و دادن است.

هدیه گدایی نیست، انتظار چیزی نمی رود. کاملاً هیچی، حتی به شناسایی، تکان دادن سر برای قدردانی، نه هیچّی انتظار نمی‌رود. اگر اشاره ای به آن نکنید، حتّی نشانه ای در شخصی که آنرا به شما داده است نمی بینید. در حقیقت با تذکّر شما شخص دهنده اظهار پریشانی میکند. زیرا انتظار آنرا نمی‌داد. بر عکس احساسی از حقّ شناسی نسبت به شما دارد. زیرا هدیه او را قبول کرده اید. امکان داشت هدیه اش را ردّ کنید. میتوانستید نه بگوئید. ولی چه خوب کاری کردید که

نگفتید: قبولش کردید. فردی که هدیه به شما میدهد همیشه از قبول شما سپاسگزار خواهد بود.

تیلوپا نمی گوید نده، و نگیر، زیرا زندگی بدون دادن و گرفتن دوام ندارد. حتی تیلوپا هم باید نفس بکشد، حتی تیلوپا هم برای غذایش گدایی میکند، حتی تیلوپا هم باید برای آب خوردن به رودخانه رود. تیلوپا تشنه است، آب نیاز دارد. گرسنه است غذا می خواهد؛ تیلوپا در اتاق دربسته خفه میشود. بیرون میآید و عمیقاً نفس می کشد. از هر لحظهٔ زندگی برخوردار می شود. بدون گرفتن نمی توانید وجود داشته باشید. مردم سعی کرده اند امّا طبیعی نیستند. به غایت خودپرست اند. خودپرستان سعی میکنند تا همیشه از چیزی مستقل باشند. انگار به هیچّی و هیچکس نیازمند نیستید. این احمقانه است، بی ربط است! تیلوپا نمی تواند چنین کاری را بکند. او فردی بسیار طبیعی است. هیچکس را به طبیعی بودن او نمی یابید. اگر شما طبیعت را خوب بفهمید از کشف حقیقتی متعجّب خواهید شد. و آن اینست:* هیچکس وابسته است، هیچکس مستقل است. هر فرد مستقل است. هیچکس نمی تواند ادعا کند که: من مستقل هستم. این احمقانه است شما برای یک لحظه کوتاه هم نمی توانید در استقلال خود هستی داشته باشید. و هیچ فرد کاملاً وابسته است. دو قطب مستقل و غیرمستقل وجود ندارند. کسی که وابسته به نظر میرسد همچنین مستقل هم هست، و کسی که به نظر مستقل میرسد وابسته نیز هست. زندگی یک درون وابستگی است، یک شراکت متقابل است. حتی امپراطور وابسته به غلامانش است، و غلامان وابسته به او نیستند زیرا میتوانند حداقل خودکشی کنند؛ این استقلال را آنها دارا هستند. عنایت در اینجا مطرح نیست، زندگی نسبی است. البته تیلوپا آنرا می داند. او راه طبیعی را توصیه می کند. مگر میشود آگاه نباشد؟ او بخوبی میداند که زندگی یک دادن و گرفتن است. شما شریک می شوید امّا به آن توجّهی نکنید. فکر در باره‌اش نکنید. بگذارید اتّفاق افتد و آنوقت بیشتر از آنچه که داده اید، نمی خواهید: و بیشتر از آنچه که آنها

---

*. No one is dependent, no one is independent _ every one is in depentent.

میتوانند بدهند از ایشان نمی‌خواهید. به سادگی آنقدر که مقتضی است میدهید و یا میگیرید. خود را نسبت به کسی مجبور حس نمی کنید و دیگری را هم به خود ملزم نمی کنید. پس زندگی یک دوران وابستگی است. هستی ما دو طرفه است، همه اعضاء یکدیگر هستیم.

آگاهی اقیانوسی بیکران است و هیچکس جزیره نیست.
با یکدیگر ملاقات و آمیزش می‌کنیم.
مرزی نیست
تمام مرزها دروغ است
آنرا تیلوپا می داند . پس چه میگوید؟

یک فرد نباید بدهد یا بگیرد، امّا طبیعی باشد. ... ... لحظه ای که می اندیشید چیزی گرفته اید، غیرطبیعی شده اید. گرفتن بسیار خوب، امّا اندیشه گرفتن غیرطبیعی است. دادن زیباست امّا لحظه ای که میاندیشید که داده اید زشت است. غیرطبیعی است. به آسانی میدهید، زیرا چاره ای ندارید، باید بدهید به راحتی می گیرید چون چاره ای ندارید، جزئی از کل هستید. امّا با دادن یا گرفتن غیرطبیعی خود خلق می شود. این نکته را باید بفهمند. نه جمع کنید و نه رها ـ فقط طبیعی باشید.

اگر چیزی در مسیر آمد، از آن لذت ببرید. اگر زیاد دارید و زیادی همیشه دردسر است پس شریک شوید. یک تعادل اساسی، طبیعی باشید. و نه نگهدارید و نه رها کنید، نه مثبت و نه منفی هر کسی از کل لذّت می برد، وراء کل همه سهیم اند، در کل هر کسی سهمی دارد. پرندگان، درختان حیوانات، آنها طبیعی اند. فقط بشر تنها حیوان غیرطبیعی است ـ به این دلیل نیاز به دین دارد حیوانات و پرندگان نیازی به دین ندارند ـ زیرا غیرطبیعی نیستند. هر چه بشر غیرطبیعی تر می شود به دین بیشتری نیازمند است. پس بخاطر بسپارید که وقتی یک جامعه بیشتر و بیشتر غیرطبیعی تر و تکنولوژی تر میشود دین بیشتری را طلب می کند.

مردم از من می پرسند که چرا در آمریکا بیشتر انسانها دنبال دین هستند و

آشفتگی و جستجوی زیاد زیرا آمریکا امروزه غیرطبیعی ترین کشورها است، صنعتی ترین آنها. حکومتی مبتنی بر تکنولوژی که همه چیز را غیرطبیعی کرده است. در درونشان تشنگی برای آزادی از تکنولوژی است. تشنه برای طبیعی بودن، و کل جامعه غیرطبیعی شده است. هر چه با فرهنگ تر، متمدن تر ـ غیرطبیعی تر. وقتی جامعه ای با فرهنگ شده دین به صحنه میآید تا متوازن شود. توازنی زیرکانه. جامعه طبیعی به آن نیاز ندارد. لائوتسه میگوید: از نیاکان شنیده ام که زمانی مردم طبیعی بودند دینی وجود نداشت.

وقتی مردم طبیعی بودند، هرگز راجع به بهشت و جهنّم نمی اندیشیدند. راجع به اخلاقیات فکر نمی کردند. قانون مدنی وجود نداشت. لائوتسه میگفت که مردم به سبب وجود قانون، جانی شده اند، و به سبب اخلاقیات غیراخلاقی شده اند و به سبب غنای فرهنگی... و چین را با فرهنگی غنی شناخته اند در حالیکه هیچ کشور دیگری به پای آن از لحاظ فرهنگی نمی رسد.

کنفوسیوس نظامی کامل برای بشر با فرهنگ درست کرد. سه هزار و سیصد قانون منظّم. ناگهان لائوتسه برای هم ترازی با آن آمد، زیرا ممکن بود کنفوسیوس کل جامعه را بکشد. سه هزار و سیصد قانون؟ خیلی زیاد است. میخواهید فردی را با فرهنگ کنید در حالیکه در این همه قانون ناپدید خواهد شد. اصلاً بشر نخواهد بود! لائوتسه قوانین را بدست می گیرد و مثل مشتی خاک پرتاب می کند؛ و تنها قانون طلائی از نظر او اینست که هیچ قانونی نباشد. به این میگویند میزان. لائوتسه دین است و کنفوسیوس فرهنگ.

مذهب همانند دارو مورد نیاز است. اگر مریض باشید به دارو نیازمندید، بیماری شدیدتر البته داروی بیشتر. وقتی یک جامعه بیمار میشود که طبیعت در آن گم شده باشد. یک بشر بیمار می شود وقتی که طبیعیّات در او فراموش شده است. تیلوپا تماماً برای نرم و طبیعی بودن است. و همیشه بخاطر داشته باشید که نرم همیشه همراه طبیعی بودن میباشد. نمی شود، به سختی حالت طبیعی بودن را بدست آورد زیرا هوسها خلق می شوند. به انسانهای هوسباز زیادی برخورد کرده ام،

که از آموخته ای طبیعی چیزی غیرطبیعی را اخراج کرده اند. بطور مثال، خوردن غذاهای ارگانیکی خوب است غلط نیست، امّا اگر خیلی وابسته به آنها شوید، بطوریکه هر لحظه به آن بیاندیشید. و چیزی غیر ارگانیکی را به بدن راه ندهید آنوقت بحد افراط عمل کرده اید.

افرادی را می شناسم که معتقد به درمان طبیعی هستند [149] و در طول درمان طبیعی آنچنان غیرطبیعی شده اند که نمی توان باور کرد چه اتفاقی برایشان افتاده است. امّا شد. اگر به ذهن فشار وارد بیاید، غیرطبیعی می شود. پس واژه «نرم» را مداوماً بخاطر بسپارید در اینصورت طرفدار مُد روز [150] یا هوسباز می شوید؛ دچار مانیا می گردید. و یا آنقدر فشار میآورید که طبیعی را به غیرطبیعی مبدل میکنید.

تیلوپانرم و طبیعی است. و این تعلیم کامل اوست. نمی تواند به شما بگوید که: ندهید و نگیرید امّا می گوید، پس معنی دیگری را باید دارا باشد.

شخص باید وراء دریافت‌ها و داده‌ها باشد

معنی مستتر در آن هست: طبیعی باقی بمانید. و اگر طبیعی بودید، عمل دادن اتفاق می افتد. زیباست! اگر طبیعی باشید، کسی به شما چیزی میدهد و شما طبیعی می گیرند. امّا از آن حرفه درست نکنید. از آن سبب اضطراب نسازید. ... ...

زیرا ماهامودرا وراء تمام قبول و رد است. لائوتسه قبولیّت را تعلیم میدهد. و تیلوپا چیزی وراء ستاندن و ردّ. او به حقیقت یکی از بزرگترین مرشدها است، شما چیزی را رد می کنید و غیرطبیعی می شوید. میتوان فهمید. خشم در درون، دارید، ردش می کنید. و به سبب مشکلاتی که خشم آور است، ناآرامی پیش می آید. و زندگی توأم با خشم آسان نیست زیرا با دیگری نمی توان زیست. وقتی ناراحتی بوجود آمد معلمین اخلاق که همیشه حاضر به کمک هستند میگویند: سرکوبش کنید، به دور اندازید. عصبانی نشو. تردش کن! و شما شروع میکنید به ترد آن.

149. Naturopathy.
150. faddits.

رد کردن آن یعنی غیرطبیعی بودن؛ هر چه دارید طبیعت به شما داده. شما را چه کسی هستید که آنرا رد کنید؟ بخشی از ذهن به بخش دیگر فرمان میدهد؟ و هر دو بخش یکی هستند. امکان ندارد؛ میتوان بازی را ادامه داد. بخشی که عصبانیّت را داراست نگران بخش دیگر نیست که سعی در سرکوبی آن دارد. زیرا لحظه ای میرسد که منفجر میگردد. پس مشکلی برای آن نیست. همینطور بخشی که دارای شهوت، حرص، طمع و یا ... ... است. به جنگیدن ادامه میدهید، تلف می کنید، خود را به هزار راه می‌زنید و همیشه در دو قسمت باقی می مانید. در زد و خورد، در نقض.

یکبار که رد کردید غیرطبیعی می شوید. رد نکنید. البته، فوراً قبول پیش میآید. وقتی رد نکردید پس قبول کنید. خیلی ظریف و دقیق است. تیلوپا عقیده دارد که در قبول نوعی ترد وجود دارد، زیرا هنگامیکه میگوئید: بله قبول میکنم، در عمق کاملاً رد کرده اید. در غیر اینصورت چرا میگوئید قبول میکنیم؟ چه نیازی به گفتن آن است؟ قبول سرشار از معنی است وقتی در مقابل ردّ قرار دارد؛ در غیر اینصورت بی‌معنی است.

مردم در حضور می گویند: بله ما شما را قبولْ داریم. به صورتشان نگاه میکنم، چه میگویند، نمی دانند چه می کنند!، مرا رد می کنند. ذهن خود را مجبور به قبول من میکنند در حالیکه بخش مخصوصی از ذهن ترد است. در حین گفتن «بله»، «نه» وجود دارد، خود کلمه بله حامل نه میباشد. بله برای نه یک لباس مصنوعی و یا یک دکور است. در درون ضربه نه را می توانم بشنوم که حیات دارد. و آنوقت میگویند قبول داریم.

اگر تردی نباشد چگونه می توانید قبول کنید؛ چطور میگوئید قبول دارم؟ اگر جنگی نباشد چطور میگوئید تسلیم میشوم؟ اگر متوجه این نکته باشید، نوعی قبول اتّفاق می افتد که وراء هر دو رد و قبول است؛ تسلیمی واقع میگردد که وراء هر دو جنگ و تسلیم است. در آن صورت کلی است. ... ... زیرا، هاموdrا وراء رد و قبول است.

و وقتی شما طبیعی باشید، نه قبول و رد نه جنگ و نه تسلیم، نه «نه» بگوئید و نه «بله» امّا اجازه دهید خود اتفاق افتد، آنوقت اختیاری از خود ندارید و به راحتی ملاحظه میکنید آنچه را که واقع شده است. سعی نمی کنید تا چیزی را عوض نمائید. سعی در اثبات خود نمی کنید، هر چه هستید باقی می مانید. گرچه برای ذهن خیلی مشکل است چون ماهیّتی اثبات کننده دارد.

ذهن پیوسته اعلام میکند: میتوانی بالاتر روی، بزرگ شوی، اینجا را میتوانی برق بیاندازی و آنجا طلای خالص می شوی. اثبات، تغییر، کیمیاگری، تغییرشکل خود! جلوتر و جلوتر می رود و دوباره میگوید: بیشتر امکان پذیر است. بیشتر، هنوز هم امکان دارد. آنوقت پس زدن پیش می آید. وقتی بخشی از خود را پس زنید به دردسر بزرگی می افتید. زیرا آن قسمت از لحاظ ساختاری متعلق به شما است، نمی توانید پرتاب کنید. بدن را میتوان قطع کرد امّا وجود را نه؛ زیرا کُل است چگونه میتوان آنرا برید؟ شمشیری برای بریدن آن نیست. اگر چشم علیه شما کار کند به دور می اندازیدش، اگر دستان مرتکب جنایت شوند، می برید؛ اگر پاها بسوی گناه شما را بکشانند، قطعشان می کنید. زیرا از آن شما نیستند؛ تقریباً جدا است. بلکه کاملاً جدا است، میتوانید جدا کنید. امّا در مورد آگاهی چطور؟ وجود درونی خود را چگونه قطع میکنید؟ مادّی نیست. نمی توانید ببریدش. مثل خلاء می ماند. چگونه خلاء را قطع می کنید؟ شمشیر از میانش عبور می کند، لایتجزّی است. تلاش زیاد شمشیر را می شکند. ولی خلاء بی تقسیم باقی می ماند، تقسیم پذیر نیست.

وجود درونی تان از جنس خلاء است
از خود نیست، غیرمادّی است.
هست، امّا ماده نیست
نمی توان بریدش، امکانش نیست.

رد نکنید. ولی فوراً ذهن میگوید: پس، قبول کن. ذهن هرگز تنهایتان نمی

گذارد ذهن مثل سایه شما را دنبال میکند. هر جا که بروید همراه شما است و میگوید: بسیار خوب من با شما هستم، فقط به عنوان یاری دهنده. در صورت نیاز کمکتان خواهم کرد. رد نکنید. البته درست است! تیلوپا راست میگوید: قبول کنید! گوش دادن به ذهن، افتادن دوباره در همان تله است. رد و قبول دو روی یک سکّه اند.

تیلوپا می گوید:

... ... زیرا ماهامودرا وراء همه رد یا قبول است. قبول نکنید، رد نکنید.

در حقیقت کاری برای انجام دادن نیست. از شما نخواسته اند تا عملی بکنید. فقط خواسته شد. که نرم و طبیعی باشید، خودتان باشید و بگذارید تا چیزها اتّفاق افتد. کُلّ دنیا راهش را بدون شما میرود: رودخانه به دریا می پیوندد ستارگان حرکت میکنند، خورشید در صبح طلوع می کند، فصلها دنبال هم میروند، درختان رشد می کنند، شکوفا می شوند، و بعد ناپدید می گردند، و کل بدون شما در حرکت است.

آیا قادر نیستید با شل کردن خود همراه کل حرکت نمائید؟ این همان رهبانیّت است برای شما.

از من می پرسند یک روش منظم به ما معرّفی کن. به ما رهبانیّت میدهی ولی از نظام آن صحبتی نمی کنی. از من انتظار چه کمکی را دارید؟ من از شما فقط میخواهم که نرم و طبیعی باشید. و بگذارید تا چیزها اتفاق افتد: هر چیزی، بدون شرط: خوب و بد، بدبختی و شادی، زندگی و مرگ. هر چه که میخواهد اتفاق افتد. شما فقط به وسط راه نیائید. در آرامش باشید. کل وجود به نحو احسن ادامه دارد، چرا نگران خودتان هستید؟

نیازی به اثبات نیست،
نیازی به تغییر نیست،
به سادگی نرم و طبیعی باشید.
اصلاح به خودی خود اتفاق می افتد.

و تغییرات یکی پس از دیگری، و شما کاملاً تغییر شکل می دهید. امّا نه بوسیله خود.

در صورت تلاش مثل کسی هستید که سعی در بالا کشیدن خود با بند کفش دارد. حماقت است، آن کار را نکنید. درست مثل سگی که دُم خود را گاز بگیرد. در صبح زمستان که خورشید بر آمده است خیلی از سگ ها را چنین می بینید. در حال نشسته از سکوت لذّت می برند و ناگهان نگاهشان به دُمی می افتد که در کنارشان است. وسوسه می شوند. بیچاره ها از کجا می دانند که دم خودشان است؟ و همینطور است گرفتاری شما: در همان قایق مسافرت می کنید. وسوسه زیاد میشود و دُم خوشمزه است باید خورده شود! در ابتدا سگ تلاش می کند تا آرام و با سکوت باشد تا دُم هیجان زده نشود، امّا هر چه که می کند، کمی دُم تکان میخورد و دورتر میشود. آنوقت بی قراری شروع میشود. از خود می پرسد که دُم راجع به او چه فکر می کند؟ آیا رقیبش است به رویش می پرد، دُم دورتر می رود و سگ خشمگین می شود.

و این همان کاری است که تمام کاوش گران روحی با خود می کنند. در یک صبح زمستانی وقتی همه چیز زیباست دم خود را می گیرند، ناراحتی غیرضروری بوسیله دُم های خود. بگذارید بخوابند! طبیعی و شل باشید ـ چه کسی میتواند دم خود را بگیرد؟ شما می پرید، دم هم با شما می پرد آنوقت احساس خستگی می کنید: نزدم می آئید و می پرسید، چرا کوندالینی نمی برد.[151] من چه کنم؟ دنبال دُم خود بودید و زیبائی صبح را از دست دادید. باید با دُم خود در سکوت استراحت میکردید. تعدادی مگس بی دعوت آمده بودند. میتوانست صبحانه خوبی باشد. امّا گرفتن دُم مگس ها را هم ترساند و امکان یک صبحانه لذیذ، ... ... پس صبر کنید.

---

۱۵۱. Kundalini عالی ترین و عظیم ترین وجود آدمی است که به صورت اژدهایی در پایهٔ ستون فقرات چنبره زده است. هدف اینست که آنرا بیدار کنیم، تا از چاکراهای مختلف عبور کند و در برهماچاکرا به اوج خود برسد و جوگی را به بی نهایت متّصل کند.

بدانید که هیچ چیز را نمی توان اصلاح کرد. همه چیز بهترین هستند.

فقط باید لذت برد
همه‌چیز برای جشن مهیّا است، چیزی کم نیست.
خود را درگیر بیهوده‌ها نکنید . و اصلاحات روحی یکی از بیهوده ترین ها است.

... ... طبیعی باشید . زیرا ماهامودرا
وراء تمام ردّ و قبول است
از آنجا که آلایا متولد نمیشود ....

آلایا واژه ای بودآیی به معنی منزل، منزل درونی، خلاء درونی، آسمان درونی است.

از آنجا که آلایا متولد نمی‌شود
کسی مانع او نیست و خاکش نمی‌کند

نگران نباشید زیرا وجود درونی شما متولد نمی شود، نمی‌تواند بمیرد چون متولد نمی شود کسی قادر به خاک کردن آن نیست. بی مرگ است! و از آنجا که کل به شما زندگی داده و زندگی از آن آمده، چگونه جزء قادر به اصلاح کل است؟ همه‌چیز از سرچشمه جاری است. بگذارید سرچشمه آنرا اصلاح کند. و سرچشمه ابدی است. غیرضروری به وسط میروید و رودخانه ای که به سمت دریا میرفت هلش میدهید. ... ... هیچکس نمی‌تواند مانع آن شود و یا خاکش کند. و این عصاره تانترا است. کلیه ادیان معتقدند که باید بدستش آورد و تانترا میگوید: آنرا کاملاً گرفته اید. تمام مذاهب قائل به تلاش زیاد برای آن هستند ولی تانترا میگوید به سبب تلاش آنرا از دست میدهید. لطفاً کمی آرامش داشته باشید تا به سبب آن به دست نیافتنی‌ها نایل شوید.

... ... کسی مانع او نیست و خاکش نمی‌کند

شاید میلیون‌ها کار انجام دهید، نگران «کارما»[152] نباشید زیرا هیچ عملی از شما قادر به خاکسپاری و یا ناخالص کردن درون نخواهد بود.

و این اساس اسطوره تولّد پاک عیسی است. این نگرشی تانترایی است. عیسی در سفر خود به هندوستان با اصول تانترایی آشنا شد.

و این حقیقت را فهمید که بکارت از بین رفتنی نیست. و بچه‌ای نیست که از بکارت متولد نشود. الهیّون عیسوی نگران بودند که چگونه عیسی از باکره متولد شده است. نیازی نیست. هر بچه‌ای از باکره متولد می‌شود زیرا بکارت از بین نمی‌رود.

چگونه سبب نابودی بکارت می‌شوید؟ دو وجود زن و مرد و یا دو عاشق در یک انزال عمیق می‌افتند. چگونه با این کار بکارت خراب می‌شود؟ وجود درونی یک شاهد است و نه جزئی از آن. بدن‌ها تماس می‌گیرند و انرژی‌ها یکی می‌شوند، اذهان روبرو میشوند و در آن لحظه سعادت وجود دارد. امّا وجود درونی شاهد باقی می‌ماند. بیرون از ماجرا بکارت نمی‌تواند خراب شود. پس در غرب نگران آن هستند که چگونه ثابت کنند تا عیسی از باکره متولد شده است.

و من می‌گویم که حتّی یک بچه هم از مادری بدون بکارت زاده نشده است. همه از بکارت آمده‌اند.

هر لحظه، هر کاری که می‌کنید، در بیرونش باشید. ترس نداشته باشید. یکبار که آرام شدید و این واقعیت را دیدید آنوقت نگران چه بکنم نیستید. و اجازه خواهید داد هر چیز راه خودش را در پیش بگیرد. بعد به آسانی جاری می‌شوید مثل ابر سفید، به جائی نمی‌روید بلکه از لحظه لذت می‌برید.

---

۱۵۲. کارما. اصل عمل و عکس‌العمل در آذین هندو است. کارهای شخصی سبب ساختن سرنوشت او میشود و بسان چرخی دوار زندگی او را تشکیل میدهد.

... ... کسی مانع او نیست و خاکش نمی کند
توقف در قلمروی متولد نشد،
همه تجلّی در دارماآتا حل می‌شود.

دارماآتا یعنی اینکه هر چیزی ماهیت ابتدایی خود را داراست. اگر شما در منزل درونی خود باشید هرچیز کم کم در عنصر طبیعی آن حل خواهد شد. شما یک مخرّب هستید. اگر در درون باشید، در آلاما، در آسمان درونی، در آن خلوص مطلق، آنوقت مثل آسمان ابرها می آیند و می روند، بدون ردّپا. کارها، افکار می‌آیند و می روند، خیلی چیزها اتّفاق می افتد، امّا در درون در عمق، اتفاقی نمی‌افتد.

آنجا به راحتی هستید
فقط هستی آنجاست
نه عمل به آنجا میرسد و نه افکاری

اگر در منزل درونی نرم و طبیعی باشید، کم کم، خواهید دید که عناصر به سمت طبیعت خود سوق دارند. بدن از ۵ عنصر تشکیل شده، زمین، اندک اندک به درون زمین می رود، هوا به درون هوا آتش به درون آتش. این همان اتّفاقی است که در لحظه مرگ می افتد. هر عنصری به طرف استرحتگاه خود به حرکت در می‌آید ـ دارماآتا یعنی طبیعت عنصری هر چیز ـ هر چیزی به طرف منزل خود می رود. شما به منزل خود می روید و هر چیز به طرف خویش می رود، اغتشاشی نیست. دو راه برای زندگی هست و دو راه برای مردن. اولین راه همان است که همه دارند. با هر چیزی ممزوج شده و آسمان درونی فراموش شود. راه دوم آرامش درون در آزاد گذاشتن نیروهای اصلی در یافتن راه خود. وقتی بدن گرسنه میشود، دنبال غذا می‌روید و جستجو می کنید فرد روشن بین در منزل درون می‌ماند. با احساس گرسنگی، به آن مینگرد، بدن به دنبال غذا دادن به گرسنگی است. نگاه می کند، بدن غذا را می‌یابد. نگاه می کند، بدن شروع به خوردن می کند. نگاه می کند، بدن جذب می کند، ارضاء می‌شود. او نگاه می کند. او دیگر هرپیشه نیست،

کاری نمی کند، انجام دهنده نیست. بدن تشنه می شود او نگاه می کند، بدن برمی خیزد و حرکت میکند؛ اینها نیروهای اصلی هستند که خودشان کار می کنند. لزومی به گفتن تشنه ام نیست. قاطی کرده اید. بدن تشنه است و دنبال راه خود میباشد. هر جا که آب باشد.

اگر در درون بمانید می بینید که هر چیزی خودبخود انجام می شود. حتی درختان بدون داشتن ضمیر باطن و ذهن، آب مورد نیازشان را می یابند. ریشه ها میروند تا منبع را پیدا کنند. حتی گاهی اوقات صدها فوت را سفر می کنند. و این یکی از عجیب ترین پدیده ها در نظر گیاه شناسان است. دلیلش را نمی فهمند. درخت در آنجاست: بطرف شمال، صدفوت دورتر از منبع آب؛ در زمین چشمه کوچکی مخفی است. از کجا میداند که ریشه ها باید به طرف شمال حرکت کنند؟ و نه به طرف جنوب؟ و صدفوت دورتر؛ حدس هم حتی نمی توان زد. درختی بدون ضمیر باطن و بدون ذهن. امّا به ذاته و با نیروهای اصلی خودبخود شروع به رشد ریشه ها می کند، به طرف شمال. و یک روز به سرچشمه میرسد. درخت به آسمان میرسد. ... ... در جنگل های آفریقا درختان خیلی بلند می شوند: باید هم بشوند زیرا آنقدر جنگل انبوه است که با نداشتن ارتفاع زیاد به خورشید، نور، و هوا نمی رسند پس بلند و بلندتر می شوند، راه خود را می یابند. حتی درختان هم می توانند منابع آب خود را پیدا کنند. چرا نگران هستید؟

به این دلیل است که عیسی میگوید:

> به گلهای زنبق نگاه کن. در مزرعه رنج نمی کشند، کار نمی کنند. امّا هر چیزی امکان وقوع دارد.

هنگامیکه در درون هستید، نیروهای اصلی تان شروع به کار می کنند. در خلوص بلوری شان وارد نشوید. بدن احساس گرسنگی می کند، خود حرکت می کند. چقدر زیباست که بدن خود حرکت کند. یکی از جالب ترین تجزیه ها اینست که شخص بدن خود را ببیند که حرکت کرده و بدنبال منبع آب و یا غذاست. بدن تشنهٔ عشق است و خودش حرکت می کند. به نشستن در درون خویش

ادامه می دهید، آنوقت اعمالی را ناگهان می بینید که متعلق به شما نیست. شما کننده آنها نیستید، فقط یک ناظرید.

اگر این واقعیّت را بفهمید، به دست نیافتنی ها دست یافته اید. و تمام چیزهایی را که میسّر است فهمیده اید.

توقف در قلمرو متولد نشده
تمام تجلّی حل در دارماآتا خواهد شد
و هوای نفس و مباهات در عدم ناپدید می‌گردند

و هنگامیکه می بینید که به خودی خود اتفاق می افتند چگونه از خود صحبت می کنید و مغرور می شوید؟

چگونه مَن می گوئید در حالیکه گرسنگی راه خود را داراست
خویش را سیراب کرده و ارضاء می شود؛
وقتی زندگی راه خود را دارد
شما که هستید که بگوئید «من هستم»
غرور، خویشتن، هوای نفس، همه حل می شوند.
آنوقت هیچ کاری نمی کنید،
هیچ آرزویی ندارید .
به سادگی در خود می نشینید .
و علت ها خودبخود رشد می کنند. ... ...
هر چیزی خودبخود اتفاق می افتد.

مشکل میتوان این حقیقت را فهمید زیرا شرطی بار آمده ایم، باید بکنید، عامل باشید، پیوسته بیدار و در حرکت و جنگ. در محیطی رشد کرده اید که میگوید باید برای بقاء جنگید وگرنه باخته اید. به هیچ چیز نمی رسید. با آفت خودخواهی بزرگ شده اید. مخصوصاً در غرب کلمات بی ربط «عزم راسخ» وجود دارد که کاملاً بی معنی است چیزی به نام عزم راسخ وجود ندارد. یک رؤیا، یک خواب. نیازی به هیچ آرزوئی نیست. وقایع به خودی خود اتّفاق می افتند. طبیعت

آنهاست. واقع شد که: روزی استاد و مرشدِ لین چی [153] فوت کرد. مرشد مرد مشهوری بود. امّا شاگردش لین چی از او هم معروف تر بود؛ استادش مردی ساکت بود ولی از طریق او به نام شده بود. مرشد مُرده جمعیّتی بالغ بر هزاران نفر گرد آمدند تا به احترام و بزرگداشت او آخرین خداحافظی را انجام دهند. با گریه و زاری لین چین مواجه شدند ـ مثل بچه مادر مرده. باورشان نمی شد زیرا به رغم آنان لین چین به روشن بینی رسیده بود ـ برای یک فرد بی خبر، گریه خوب است. امّا وقتی کسی بیدار است و تعلیم میدهد که طبیعت درونی فنا ناپذیر است و ابدی، دیگر چرا؟

چند نفری که خیلی به او نزدیک بودند گفتند:

خوب نیست. مردم در باره‌ات چه می اندیشند؟ وقتی این خبر شایع شود و مردم فکر می کنند در باره‌ات اشتباه کرده‌اند. مقامت در خطر است گریه را بس کن ! مردی مثل تو نیازی به گریه ندارد.

لین چین گفت:

چه کاری میتوانم بکنم؟ اشک ها خود می آیند! این دارماآتای آنهاست، من که هستم که جلوی آنها را بگیرم؟ من نه رد می کنم نه قبول: درونم هستم. اشک‌ها سرازیرند و از من کاری ساخته نیست. اگر مقام در خطر است بگذار باشد. اگر مردم فکر میکنند که روشن بینم، این مشکل خودشان است. من چه کار کنم؟ مدّت هاست که دیگر عامل نیستم. کننده ای وجود ندارد خودش واقع میشود. این چشمان خود بخود گریه می کنند. زیرا دیگر قادر به دیدن مرشد نیستند. و او آنها را تغذیه میکرد، غذایشان به این طریق بود. خوب میدانم که روح ابدی است، کسی نمی میرد، امّا چگونه به این چشمان بفهمانم؟ چه بگویم؟ گوش نمی دهند؛ گوش شنوا ندارند. چطور یادشان دهم که گریه نکنند، فریاد و اشک نریزند زیرا زندگی ابدی است؟ و من که هستم؟ مربوط به خودشان است. اگر احساس گریه می کنند بگذار بکنند.

طبیعی و نرم بمانید یعنی: اجازه دهید وقایع خود اتفاق افتند، شما کننده نباشید. نه قبول کنید و نه رد. هوای نفس حل می شود. عقیده به «اراده راسخ» خالی و بی محتوای میگردد و بدور انداخته میشود و مباهات در هیچ حل میشود.

153. Linchi.

فرد روشن بین را به سختی میتوان درک کرد. هیچ فکری کمک کننده نیست. در مورد اینچنین چه نظری دارید؟ میگویند: من میدانم. امّا چشمان گریه می کنند، بگذارید گریه کنند، آسوده می شوند. آنها دیگر قادر به بدیدن این مرد نیستند، این بدن به زودی سوخته می شود. [152] و آنها با او تغذیه می شدند. زیبائی غیر از او سراغ نداشتند و فیضی غیر از او نمی دانستند. مدتی طولانی از او تغذیه کردند. و حالا البته تشنه اند. تشنه و گرسنه. احساس می کنند که زمین زیرپایشان خالی شده است.

یک فرد طبیعی به راحتی در درون می نشیند و میگذارد که وقایع اتفاق افتند. او کاری نمی کند.

و تیلوپا می گوید: که فقط آن هنگام است که ماهامودرا هویدامی شود.

آخرین انزال با وجود
آنوقت دیگر جدا نیستند
آنوقت آسمان درون با آسمان بیرون یکی می شود.
دو آسمان وجود ندارد فقط یک آسمان

۱۵۲. هندوها خاکستر اجساد را پس از سوزاندن دفن می کنند. و یا به رودخانه مقدس می ریزند.

پایان سرود:

درک عالی
وراء این و آن است.
عمل عالی
در برمی‌گیرد غنای بزرگ بدون دست یابی.
کمال عالی
درک خدا در همه چیز بدون امید است.
ابتدا یک مرتاض (یوگی) ذهن خویش را احساس می‌کند
بسان آبشار می افتد
در وسط راه، مثل گنگ،
سر به زیر و آهسته جریان می‌یابد،
در انتها اقیانوس بزرگ و پهناور است
وقتی انوار پسر و مادر در هم می آمیزند.

بخش ۱۰
«درک عالی»

۲۰ فوریه ۱۹۷۵

هر کس با آزادی متولد می شود، امّا در اسارت می میرد. در ابتدای زندگی کاملاً نرم و طبیعی است؛ امّا وقتی در جامعه وارد میشود، یعنی در یک سری قوانین، اخلاقیّات، نظام و انواع تعلیم و تربیت داخل شده است. طبیعی بودن و شل بودن بی اختیار در وی گم میشود. فرد ساختن زرهی را بدور خویش آغاز میکند. سفت و سخت شده. نرمی درون دیگر هویدا نیست.

در مرز وجودی، او سنگری برای دفاع درست میکند تا صدمه بینند و عکس العمل نشان دهد، برای امنیّت و سلامتی؛ آزادی عمل از بین رفته. او به چشمان دیگران مینگرد، به تصدیقشان، به انکارشان، به متهم کردنشان، به قدرشناسی شان، و بیشتر و بیشتر برایش با ارزش می شود. دیگران معیار او هستند، و او مقلّد ایشان، زیرا باید با آنان زندگی کند.

یک طفل خیلی نرم است، به راحتی شکل می گیرد، جامعه به او شکل میدهد ـ اولیاء ـ معلمین، مدرسه و ... ... کم کم یک شخصیّت می شود تا یک وجود. تمام قوانین را فرا می گیرد. و به صورت ظاهر یک محافظه کار یا آزادیخواه مبدل میشود که همه نوعی از بردگی است.

اگر هم انسانی مطیع و سر به زیر و یا راست دین (اُرتدکس) و یا درستکار باشد، آنهم نوعی بردگی است. عکس این هم صادق است: با نشان دادن عکس العمل یک هیپی شده و به سوئی دیگر میرود؛ باز هم نوعی بردگی - زیرا عکس العمل به سبب عملی است که علیه آن بازتاب نشان میدهد. ممکن است به دورترین گوشه جهان بروید، امّا در ژرفای ذهن باز هم علیه همان قوانین قیام می کنید. دیگران پیرو قوانین اند و شما عکس العمل نشان میدهید، امّا تمرکز بر همان قوانین است. مرتجعین و انقلابیّون هر دو بر یک قایق در گردش اند. ممکن است مقابل و یا پشت به هم قرار گیرند ولی قایق یکی است.

یک مذهبی نه یک مرتجع است و نه یک انقلابی. بلکه به آسانی، نرم و طبیعی است: او نه لَه و نه علَیه چیزی است، او خودش است نه قانونی برای پیروی دارد و نه قانونی برای انکارش. او در وجودش آزاد است، قالبی از عادات و شروط ندارد. نه یک وجود با فرهنگ است و نه غیرمتمدن و ابتدائی؛ او بالاترین امکان تمدن و فرهنگ است، امّا یک وجود فرهنگ زده نیست. او در آگاهی خود بزرگ شده و نیازی به قوانین ندارد، او قوانین را به ماوراء صعود داده است. او صادق است نه به این سبب که قانون حکم بر صداقت میکند بلکه در عین نرمی و طبیعی صادق هم هست. صداقت خودبخود اتفاق می افتد. او غم‌خوار است نه به این سبب که پیروی از قاعده ای کرده باشد یا نه؛ در حالیکه نرم و طبیعی است احساس هم دردی با همهٔ اطراف خود دارد. او کاری انجام نمی دهد بلکه آن نتیجه رشد در آگاهی است. لَه و علیه جامعه نیست - به آسانی وراء جامعه میرود. او دوباره طفل شده است. طفلی در دنیای ناشناخته در بعدی جدید - تولّدی دوباره.

هر بچه ای نرم و طبیعی متولد می شود، آنوقت جامعه جلو می رود، برای مقاصدی خاص. اشتباهی نشده است، زیرا اگر بچه به خود واگذار شود هرگز بزرگ نخواهد شد، مذهبی هم نخواهد شد، درست مثل یک حیوان. این جامعه است که باید پا در میانی کند، وجودش مورد نیاز است. فقط بخاطر داشته باشید که جامعه بسان یک معبر است؛ نباید خانه خویش را در آن بنا کرد. باید جامعه را دنبال کرد

سپس وراء آن رفت، اول قوانین را فرا گیرید بعد باز پس دهید. وقتی دیگران حضور دارند قوانین هم باید باشد، تنها نیستید.

جنین در رحم مادر کاملاً تنها است، به قانون نیازی نیست. با حضور دیگران قوانین هم هست: ارتباط قانون به وجود می‌آورد. تنها نیستید، باید به دیگران بیاندیشید و آنان را هم در نظر آورید. در رحم مادر جنین تنها است، قانون، اخلاقیات و نظم لازم نیست، امّا لحظه‌ای که او متولد می شود، با اولین نفس جامعه را در می یابد اگر بچه گریه نکند پزشکان مجبور به گریه اش می کنند در غیر اینصورت مرده خواهد بود. باید گریه کند زیرا راه تنفّس و گلو پاک می‌شود. حتی اولین نفس اجتماعی است و دیگران آنجا هستند و آمیختن با آنان آغاز می‌شود.

چیزی اشتباه نیست! باید اینطور باشد؛ امّا به طریقی که بچه مجبور به از دست دادن آگاهی خود نباشد، و هویت با الگوهای فرهنگی پیدا نکند، و در عمق، در درون آزاد باقی بماند و بداند که قوانین را باید پیروی کرد امّا آنها زندگی نیستند. بداند که باید بیاندیشد. و این کاری است که جامعه خوب از عهده آن برخواهد آمد تعلیم دهد که قوانین خوب هستند امّا کامل نیستید؛ و انتظار از شما نمیرود که خود را محدود به آنها کنید. روزی باید وراء آنها بروید. جامعه ای خوب است که به اعضایش تمدن را توأم با وراء رفتن تعلیم دهد. آنوقت آن جامعه مذهبی است. در غیر اینصورت سیاسی و دنیائی خواهد بود بدون مذهب.

اول به دیگران قدری گوش دهید سپس با خود آغاز استراق سمع کنید. در انتها باید به مرحله نخست برگردید، قبل از مرگ دوباره یک بچه معصوم شوید ـ نرم، طبیعی؛ زیرا به هنگام مرگ دو باره به بعد وجودی وارد خواهید شد، آنهم به تنهایی، در آنجا جامعه ای وجود ندارد. در طول زندگی چند زمانی را پیدا کنید ـ مثل واحد ای در بیابان جائیکه بتوان چشم را به راحتی بست ـ تا وراء جامعه روید. در خود حرکت کنید، در رحم خود ـ این همان مدیتیشن است. جامعه آنجاست. ولی به راحتی چشمان را ببندید و آنرا فراموش کنید و تنها شوید. قانون، هویت،

اخلاقیّات، زبان، هیچی لازم نیست. فقط شل و طبیعی در درون باشید. در آن رشد کنید. حتی اگر نیازی به نظم در خارج باشد در درون وحشی و بی نظم بمانید. به زودی زمانی خواهد آمد که وراء خواهید رفت.

داستانی را برایتان میگویم سپس شرح سرود را ادامه خواهم داد، داستان مربوط به یک صوفی است. مردی پیر همراه با یک جوان و یک الاغ مسافرت میکردند. هر دو پیاده. به شهری رسیدند؛ بچه های مدرسه از کنارشان گذشتند. در حالیکه لبخند می‌زدند گفتند: به این احمق ها نگاه کنید. الاغشان سالم است ولی پیاده میروند. لااقل پیرمرد که میتواند سوار آن شود. پرسیدند پس چه کنیم؟ بزودی وارد شهر می شویم و آنجا نیز به ما می‌خندند! پیرمرد سوار الاغ شد و جوان براه افتاد.

نزدیک گروه دیگری شدند خندیدند و گفتند: نگاه کنید! مرد پیر بر الاغ نشسته و پسر بیچاره راه میرود. خودخواهی است! پیرمرد میتواند راه رود و اجازه دهد تا پسر بر الاغ سوار شود. پس جایشان را عوض کردند، مربیر پیاده و پسر سواره. گروه دیگری آمدند و گفتند: به این احمق ها نگاه کنید. چه پسر گستاخی! شاید پیرمرد پدرش باشد و او نشسته بر الاغ است. این خلاف تمام قوانین است. پس چه باید کرد؟ پس هر دو به یک نتیجه رسیدند. سوار بر الاغ شوند. گروه دیگری رد میشوند؛ گفتند: به این دو نگاه کنید، چه ظالم! الاغ بیچاره دارد می‌میرد. دو نفر بر یک الاغ. بهتر بود آنرا بر دوش میگرفتند.

به کنار رودخانه و پل رسیدند. نزدیک شهر. اندیشیدند که بهتر است به خواست مردم این شهر رفتار کنیم تا نگوئید احمق هستیم. پس تکّه ای نی پیدا کردند، الاغ را از پا بر آن آویختند و بر دوش گذاشتند. حملش مشکل بود زیرا الاغ پیوسته تلاش میکرد تا خود را آزاد سازد. زیرا آن اعتقادی به گفته جامعه نداشت. امّا آندو مصّر بر تسلیمش بودند.

درست وسط پل عده ای دورشان جمع شدند و گفتند چه احمق هائی چنین کودن هائی را تا بحال ندیده بودیم. الاغ برای سوار شدن است نه برای بردوش

کشیدند. دیوانه شده اید؟ با جمعیّت زیادی که جمع شده بود الاغ بی قرار شد آنچنان که خود را از روی پل پرت کرد به رودخانه. هر دو سراسیمه پائین رفتند ولی الاغ مرده بود. پیرمرد در کنارش نشست و گفت: گوش کن ... ...

این یک داستان معمولی نیست ـ آن مرد پیر مرشدی صوفی بود؛ یک فرد روشن بین؛ و مرد جوان شاگرد وی بود. مرشد درصدد دادن درسی به وی بود. زیرا صوفی ها همیشه برای تدریس، خود شرایطی را خلق می کنند؛ میگویند تا وقتی در شرایط نباشی درس نمی آموزی. آن هم موقعیتی بود تا مرد جوان درسی را بیاموزد. مردپیر گفت: نگاه کن درست مثل این الاغ اگر بخواهی به حرف مردم گوش کنی آخر خواهی مرد. به حرف دیگران توجه نکن، زیرا میلیون ها دیگران وجود دارند با سلیقه ای خاص خود. حرفشان با هم فرق دارد. و نتیجه گوش دادن به آنان همین خواهد بود. خودتان باشید. بی تفاوت از کنارشان بگذرید. وگرنه هرکسی میخواهد شما را بطرف خود بکشد. در آنصورت قادر نخواهید بود به مرکز درونی خویش بروید در بیرون از مرکز خود، هر کسی غیرعادی است. و در این راستا کل دنیا به کمک می شتابد تا غیرعادی شوید. زیرا همه را اغوا می کنند. مادرتان شما را به سوی شمال میکشد و پدرتان به جنوب؛ عمو به سوئی دیگر و برادر نیز به طرفی دیگر، همسرتان نیزجای خود را دارد. هرکسی سعی دارد تا به سوئی سوقتان دهد. کم کم لحظه ای میرسد که احساس می کنید هیچ جا نیستید. وسط چهار راه گیر کرده اید. بطرف شمال، جنوب، شرق و غرب کشیده می شوید ولی هیچ کجا هم نمی روید. کم کم این وضع برایتان ثابت می ماند ـ غیرعادی میشوید.

اگر به دیگران گوش دهید و به مرکز درونی خویش توجه نکنید این وضع شما خواهد بود. و ادامه دارد. مدیتیشن مرکزیت یافتن درون است و نه غیر عادی بودن و به ندای درونی گوش دهید. احساسش کنید و با آن حرکت کنید. اندک اندک به دیگران لبخند می زنید و بی تفاوت می شوید. وقتی درون مرکز شدید وجودی قدرتمند بدست می آورید که با وسوسه هیچکس اغوا نمی شود و به سوئی متمایل نمی شوید، کسی جرأت به خود را نمی دهد. قدرتی هستید با مرکزی در

درون. و هر آدم راسخی به آسانی عقیده اش را در مواجه با شما فراموش می کند؛ به یادش نمی آید که در صدد هل دادن شما به سوئی بود. در عوض به نزد شما می آید تا بهره ای از قدرتتان برگیرد.

بدین گونه است که یک فرد ساده آنچنان قدرتمند می شود که تمام تاریخ و تمام جامعه حتی یک سانتی متر هم نمی توانند او را جابجا کنند. عیسی را میتوان کشت امّا یک اینچ هم نمی توان هُلش داد. نه به این سبب که او یک دنده و کلمه شق است. نه! او به راحتی در خود مرکزیت یافته ـ او میداند چه چیز خوب است و چه سبب سعادت میشود. امتحان کرده است. لذا نمی توانید به طمعش اندازید و به طرف اهدافی جدید بکشانید. هیچ فروشنده ای برای او جالب نیست. خانه اش را یافته است. صبورانه به شما گوش میدهد امّا نمی توانید تکانش دهید. او خود مرکز است. این مرکزیت اولین قدم در نرم و طبیعی بودن است، در غیر اینصورت هر کسی شما را به هر جا که میخواهد می کشاند. به همین دلیل است که به بچّه ها اجازه نمی دهند تا راحت و طبیعی باشند زیرا نابالغ اند. و کشیده شدن به هر طرف زندگیشان را تلف می کند. در هر صورت کار جامعه با ارزش است: از آنها حمایت می کند، هویت میدهد، سنگر محکمی برایشان میشود زیرا نیازمندند امّا زخم پذیر: ممکن است هر کسی آن سنگر را خراب کند؛ گوناگونی آنجاست: لذا قادر به یافتن راه خود نیستند ـ ماهیّتی پولادین لازم دارند. امّا اگر این ماهیت زندگی کلی شما شود، آنوقت باخته اید. نباید بسان دژ شوید نباید سرور و آقا بمانید؛ باید قادر به خروج از آن باشید. در غیر اینصورت حامی نیست، بلکه یک زندان خواهد بود.

قدرت خروج از شخصیّت خود را داشته باشید. اصول را به کنار گذارید. قادر باشید در موارد لزوم به طریقی کاملاً تازه جواب دهید. اگر این توانایی را از دست بدهید، سخت میشوید؛ دیگر نمی توانید نرم و راحت باشید. غیرطبیعی شده و انعطاف پذیر نخواهید بود.

انعطاف پذیری جوانی است، سخت و محکم بودن دوره پیری است. هر چه انعطاف پذیرتر جوان تر، هر چه سخت تر، پیرتر.

مرگ سختی کامل است
زندگی یعنی نرم بودن کامل و انعطاف پذیری است

این حقیقت را به خاطر بسپارید و آنوقت سعی کنید تا «تیلوپا» را درک کنید. کلمات آخر او را که میگوید:

درک عالی
وراء این و آن است.
عمل عالی
در برمی گیرد غنای بزرگ بدون دست یابی
کمال عالی
درک حضور خدا در همه چیز بدون امید است.

کلماتی بسیار با ارزش. درک عالی وراء این و آن است. دانش همیشه از این یا آن است. فهمیدن دانش نیست. دانش نتیجهٔ دوگانگی است؛ او میداند خوب چه هست و بد چیست. امّا هر دو جزء و دو نیم هستند. مرد خوب کامل نیست زیرا نمی داند بد چه هست، خوبی او ناقص است، او فاقد بصیرت بدبینی است. مرد بد هم نصف است؛ بدی او ضعف دارد، غنی نیست؛ زیرا نمی داند خوبی چیست. و زندگی هر دو آنهاست.

فردی با درک واقعی، نه خوب است و نه بد، او هر دو را می فهمد. درک و فهمش وراء هر دو خوب و بد میرود. یک حکیم نه یک فرد خوب است و نه یک فرد بد. شما نمی توانید او را جزء هیچکدام بدانید؛ قادر به دسته بندی او نیستید. گریزان است و برچسب خوب و یا بد نمی خورد. آنچه را که در باره اش می گوئید نصف وجود اوست، توصیفی کامل نیست. پیروانش ظنّ خدایی بر او می برند؛ زیرا آنان فقط قسمت خوب وی را می بینند. دشمنان و مخالفانش او را شیطان مجسّم می کنند زیرا آنها فقط قسمت بدش را می بینند. امّا اگر شما حکیم را بشناسید؛ هیچکدام از آندو نیست ـ و یا هر دو است ـ و هر دو یعنی یکی.

اگر شما از هر دو باشید، خوب و بد، هیچکدام هستید. زیرا آندو نابود کننده یکدیگر هستند. خنثی می کنند و تهی می شوند.

فهم این حقیقت برای ذهن غربی مشکل است، زیرا آنها خدا و شیطان را دو وجود کاملاً جدای از هم میدانند. آنچه بد است از آن شیطان و آنچه خوب است از آن خدا شناسند. قلمرو هر یک مشخّص است. بهشت و جهنّم جدا از یکدیگر. به همین دلیل است که قدیسین مسحیی در مقابل حکمای تانترایی ضعیف به نظر می رسند. قدیسین فقط خوبی را می شناسند، به همین ساده گی، طرف دیگر زندگی را نمی دانند. لذا همیشه از طرف دیگر زندگی هراس دارند و می لرزند. یک قدیس همیشه برای خدا نیایش می کند تا او را در برابر شیطان حفظ کند. در نظر او شیطان همیشه در کناری ایستاده است. پس باید دوری کرد. امّا همین دوری کردن سبب زنده بودن آن در ذهن است؛ لذا می ترسد؛ می لرزد.

«تیلوپا» ترس نمی شناسد؛ او هرگز نیایش خدا نمی کند؛ او حمایت شده است. حمایت او چیست؟ فهمیدن حمایت او است. او سراسر زندگی کرده است، حرکت کرده است تا دورترین نقطه در شیطان؛ و او در بهشت زندگی کرده است؛ حالا نیک میداند که هر دو، دو روی یک سکّه اند. اکنون نگران بد یا خوب نیست؛ زندگی طبیعی و راحتی دارد. زندگی ساده؛ آرزویی از پیش ندارد. زندگی اش غیر پیش بینی است. شما قادر به پیش بینی یک تیلوپا نیستید؛ می توانید «سنت آگوستین» را پیش بینی کنید و یا دیگر مقدّسین را امّا یک حکیم تانترایی قابل پیش بینی نیست. زیرا هر لحظه پاسخی خواهد گفت. و هیچکس نمی داند به چه طریق؛ هیچکس نمی داند؛ حتی خود او. و این اوج زیبائی است. زیرا اگر آینده خود را بدانید فردی آزاد نخواهید بود؛ چه در آنصورت حرکت می کنید امّا بر طبق قوانینی ویژه؛ شخصیّتی از پیش تعیین شده که عکس العمل نشان میدهد و نه جواب.

هیچکس نمی تواند بگوید «تیلوپا» چه کاری را در شرایط بخصوصی انجام میدهد؛ بستگی دارد به کل شرایط موجود؛ آن خود جواب را خواهد آورد. و او

(حکیم) نه دوست دارد و نه دوست ندارد ـ نه این و نه ان. او عمل خواهد کرد و عکس العمل خواهد داشت. امّا نه عکس العملی جدا از گذشته خود، و نه عکس العملی بر پایه آرزوهای آینده. نه، عملش همین جا و حالا خواهد بود. جواب کلی خواهد بود. هیچکس نمی تواند بگوید چه اتفاق خواهد افتاد. فهمیدن و درک وراء دوگانگی میرود.

نقل کرده اند که: زمانی «تیلوپا» درغار زندگی میکرد. روزی یک مسافر، یک پوینده ای ویژه برای دیدن او آمد. مشغول غذا خوردن بود؛ در حالیکه از کاسهٔ سر آدمی برای آب خوردن استفاده میکرد. مسافر متوحّش شد، مرموز بود! او برای دیدن حکیمی آمده بود امّا جادوگری سیاه را می دید. آب را در کاسهٔ سرآدمی می خورد و لذّت می برد، سگی هم در کنارش از همان کاسه آب می نوشید. «تیلوپا» به مسافر هم تعارف کرد و گفت:

چه خوب به موقع رسیدی زیرا این تمام چیزی است که دارم وقتی تمام شود تا ۲۴ ساعت دیگر هیچی نخواهم داشت. فردا ممکن است کسی چیزی بیاورد؛ بیا و شریک شد.

اسکلت انسان، با غذائی درون، شریک با سگی! مرد گفت:

بیزارم! تیلوپا گفت پس هر چه زودتر از اینجا فرار کن و سریع بدو؛ پشتت را هم نگاه نکن زیرا تیلوپا بدرد تو نمی خورد. چرا از این اسکلت انسانی بیزاری؟ سالهاست که آنرا با خودت حمل میکنی! چه اشکالی دارد در آن غذا بخورم؟ پاک است. از اسکلتی که در درون داری بیزار نیستی!؟ تمام ذهنت، افکار زیبایت، اخلاقیاتت و خوبی هایت و تقدّست همه در اسکلت است. من فقط در آن غذا می خورم؛ بهشت و جهنّم تو و خدایانت و براهمایت [155] همه در اسکلت تو است. آنها باید کاملاً آلوده شده باشند. پس از آنها هم بیزار شو. خودت نیز درون اسکلت هستی. چرا بیزاری؟

مرد مسافر بهانه آورد و گفت: به سبب سگ است و نه اسکلت.

---

۱۵۵. براهما، خدای خالق کل در آئین هندو است.

تیلوپا خندید و گفت:

در زندگی گذشته ات[156] سگ بودی. همه باید این مراحل را پشت سر گذارند. مگر سگ چه عیبی دارد؟ فرق سگ با تو در چیست؟ همان طمع، همان شهوت، همان خشم، همان تندی، همان تهاجم، همان ترس ـ چرا وانمود میکنی که برتری؟

تیلوپا را مشکل میتوان درک کرد زیرا زشت و زیبا برایش یکسانند، پاک دامنی و ناپاکی برایش فرقی ندارند. همچنین است خوب و بد. او درکی کلی دارد.

دانش نسبی است و درک (فهمیدن) کلی
و وقتی به کل می‌نگرید، تمام تمایزات رخت بر می بندند.
زشت چه هست و زیبا چیست؟
بد چه هست و خوب چیست؟

تمام افتراقات به آسانی محو می شوند. اگر دید پرنده ای را داشته باشید که به می نگرد آنوقت تمام مرزها از بین می روند. مثل نگاه کردن از درون هواپیما. پس هند کجا است و پاکستان کجا؟ انگلستان کجا است و آلمان کجا؟ تمام مرزها از بین می روند. سرزمین ها با هم یکی میشوند.

و اگر در سفینه ای باز هم بالاتر روید و از کره ماه نگاه کنید کرهٔ زمین آنقدر کوچک میشود که بین آمریکا و روسیه فاصله ای نیست؟ چه کسی کمونیست و چه کسی کاپیتالیست است؟ هندو کیست و مسلمان کیست؟ هرچه بالاتر تمایزات کمتر. و درک بالاترین چیزی است که ورائش هیچی نیست.

از بالاترین قلّه، هر شئی چیزی دیگر میشود.
اشیاء در هم می‌آمیزند و یکی میشوند،
مرزها گم شده ... ...

---

۱۵۶. هندوها معتقد به تناسخ هستند لذا یک فرد ممکن است چندین زندگی را پشت سر بگذارد تا به موکشا که صلح ابدی و آرامش مطلق و فنا است برسد.

اقیانوسی بیکران بدون منبع
... ... ابدیّت

درک عالی
وراء همهٔ این و آن
عمل عالی
در برمی گیرد غنای بزرگ بدون دستیابی

تیلوپا می گوید نرم و طبیعی باش - منظور او تنبلی و پرخوابی نیست. بر عکس وقتی شما نرم و طبیعی هستید غنای بیشتری می یابید و خلاقیّت عظیمی را پیدا می کنید، در آنجا فعالیّت نیست - عمل هست. وسواس به اشتغال ندارید، بلکه غنای عظیم و خلاقیّت را در آرامش پیدا می کنید. میلیون‌ها کار انجام میدهید نه به سبب وسواس بلکه به واسطهٔ پر بودن از انرژی خلاّق.

خلاقیّت زمانی به انسان روی می‌آورد که نرم و طبیعی باشید. آنچه که انجام میشود پدیدهٔ خلق است. هرگاه چیزی را لمس میکند، قطعه ای هنری میشود، آنچه که میگوید شعر میشود هر لحظه اش محسّنات است. حرکت «بودا»[157] در راه رفتن خلاقیت است، ریتم و آهنگ است او به هنگام حرکت فضائی خاص در اطراف خویش درست می کند. اگر دستش را در آن بلند کند، هوایی دیگر می‌شود. او کننده نیست، به سادگی این کارها اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه عامل هم نیست.

آرام نشسته در درون، آرام، منجمّع، با هم در درون
پر شده از انرژی ابدی در حال فوران
لبریز به هر طرف
هر لحظه‌اش لحظه ای از خلاقیّت است.
خلاّقیّتی کیهانی

بخاطر بسپارید، باید به یاد داشته باشید زیرا بیشتر مردم بد می فهمند. آنها

157. منظور از دیدن بودا، مقام بودا است که سالکان حقیقت در انتها به این مقام میرسند و یک بودا می شوند.

باید فکر کنید که: فعالیّتی لازم نیست بلکه عملی لازم است. عمل کیفیّتی است متفاوت با آن. فعالیّت پاتولوژیک است.»[۱۵۸]

اگر به یک دیوانه خانه بروید، مردم را در فعالیّت می بینید؛ هر دیوانه ای مشغول به کاری است زیرا از آن طریق خود را فراموش میکنند. ممکن است کسی را ببینید که روزی سه هزار بار دست هایش را بشوید. او معتقد به تمیزی است. در حقیقت اگر متوقّفش کنید، روی پا بند نخواهد بود خیلی سخت است. او میخواهد از خود فرار کند.

سیاستمداران، سوداگران، قدرت طلبان، همه دیوانه اند. نمی توانید متوقفشان کنید. در آنصورت نمی دانند چه کنند. زیرا به خود می آیند و این برایشان خیلی گران است. یکی از دوستانم میگفت یکبار او و زنش میخواستند به مهمانی بروند. بچه کوچکی داشتند. زیبا و نسبت به سنّش فعّال. پس در را قفل کردند و به او گفتند: اگر رفتارت خوب باشد و دردسر درست نکنی هر چه بخواهی به تو میدهیم. یکساعت دیگر برخواهیم گشت. بچه به طمع افتاد: هر چه بخواهد به او میدهند. پس واقعاً خوب عمل کرد. در حقیقت هیچ کاری نکرد. به راحتی در کناری ایستاد. زیرا هر کاری میکرد ممکن بود به ضررش تمام شود ... ... هیچکس سر از افکار بزرگسالان در نمی آورد. چه چیز از نظر آنها غلط و چه درست است. مداوماً تغییر عقیده میدهند. پس او با چشمان بسته مثل مدیتیتورها[۱۵۹] ایستاد. وقتی پدر و مادر بازگشتند او هنوز در کنار اتاق بود. بی حرکت؛ چشمانش را باز کرد. پرسیدند: آیا رفتارت خوب بود؟ بچه گفت بله آنقدر خوب بودم که نمی توانستم دیگر خود را سرپا نگه دارم. خیلی سخت بود. مردم مشغول و فعّال از خود می ترسند. فعالیّت نوعی فرار است، فراموشی خود است. مثل آدم الکلی، یک مخدّر است. فعالیّت باید بدور انداخته شود، زیرا پاتولوژیکی است. نوعی مرض است. عمل را نباید بدور انداخت؛ آن زیباست.

---

۱۵۸. Pathological ، که سبب ضعف اعضاء بدن میشود.

۱۵۹. افرادی که با تمرکز حواس درصدد روشن بینی هستند meditator.

عمل چیست؟ آن جواب است: وقتی لازم است عمل میکنید، وقتی لازم نیست استراحت می کنید همین الآن به کاری می پردازید که لازم نیست. همین حالا میخواهید استراحت کنید، نمی توانید. رد عمل، به عملِ کامل، عمل میکند. و وقتی شرایط تمام شد، استراحت می کند.

من با شما صحبت می کنم. صحبت کردن میتواند فعالیّت یا عمل باشد. بعضی از افراد نمی توانند دست از صحبت بردارند، ادامه میدهند، و میدهند. حتی اگر دهانشان را بگیرید در درون صحبت می کنند. با خود زمزمه می کنند، قادر به توقف نیستید. این فعالیّت است، هیجان تب. اکنون اینجا هستید؛ با شما صحبت می کنم. حتی نمی دانم به شما چه میگویم. قبل از پایان هر جمله نمی دانم چه خواهد بود. نه تنها شما بلکه من هم یک شنونده هستم. وقتی جمله ای را تمام کنم می فهم چه هست. نه شما و نه من نمی توانیم پیش بینی کنیم چه خواهم گفت حتّی جملهٔ بعد را. این وضع شما است که جمله بعد را در من ایجاد میکند.

پس آنچه که میگویم مسؤولش نیستم؛ بخاطر داشته باشید شما مسؤول نیمی از آن هستید لذا با تغییر شنونده صحبت من هم تغییر میکند. من چیزی را از قبل برنامه ریزی نکرده ام. نمی دانم چه می خواهد اتفاق افتد. به این دلیل برایم جالب است. این یک جواب است یک عمل است. شما که میروید من در درونم می نشیدم و حتی کلمه ای ساده هم در آسمان درونی غوطه ور نمی شود. آن جواب شما هستید.

گاهی کسانی به نزدم می آیند و میگویند: برای جواب سؤال بخصوصی آمده ایم. هر روز هم اتفاق می افتد. وقتی سؤال خاصّی دارید فضایی از آن بدور خود درست میکنید. مملو از آن سؤال می شوید. آنوقت من چه کنم؟ شرایطی را بوجود می آورید که باید به آن جواب دهم. به همین دلیل بسیاری از سؤالات شما به راحتی حل می شود. اگر سؤالی لاینحل بماند باید دلیلش درخود شما باشد. شاید آنرا فراموش کرده باشید. صبح در ذهن بود و وقتی وارد اتاق شدید آنرا فراموش کردید. و یا وجود سؤالات زیاد کاملاً مطمئن نبودید کدامیک را بپرسید، در

تشویش ابهام و یا تاریکی بودید، اگر در باره سؤال خود حتم داشته باشید، جوابش حاضر خواهد بود از طرف من کاری صورت نمی گیرد بلکه به سادگی انجام میشود. شما سؤال را طرح میکنید و من در آن غوطه ور می شوم. باید هم اینطور باشد. زیرا چیزی برای گفتن ندارم. اگر بگویم حالت طبیعی نخواهد داشت. جواب را ـ هر سؤالی که باشد فرق نمی کند ـ باید در درونم تهیه کنم و بعد بگویم.

رادیو هندوستان از من برای سخنرانی دعوت کرد. امّا سخت بود زیرا صحبت غیر حضوری بود. صحبت برای هیچکس. فوراً گفتم این کار من نیست. خیلی برایم سخت است. پس چاره ای اندیشیدند. گفتند: این کار شدنی است. کارمندان به عنوان حضّار می نشینند. گفتم: پس موضوع را از قبل تعیین نکنید زیرا آنان خود موضوع را میگویند. کاملاً غیرعادی بود. زیرا دیکته کردن موضوع از قبل انگیزه ای برای حضّار ایجاد نمی کرد، لذا شنونده هایی مرده بودند.

وقتی شما آنجا هستید سؤال را خود خلق می کنید. شرایط را شما بوجود میآورید. و جواب بدستمان می‌آید ... ... این یک پدیده شخصی است به راحتی پیشنهادشان را رد کردم و گفتم: این کار من نیست. امکان ندارد. نمی توانم برای ماشین صحبت کنم زیرا کسی نیست تا شرایطی را بوجود آورد تا در آن غوطه ور شوم. فقط با اشخاص میتوان صحبت کرد.

به همین دلیل هرگز کتابی ننوشته ام. قادر نیستم ـ زیرا برای چه کسی؟ چه کسی آنرا خواهد خواند؟ تا زمانیکه بدانم چه کسی آنرا خواهد خواند و چه شرایطی را بوجود می‌آورد، نمی توانم بنویسم ـ برای چه کسی؟ قادر به نوشتن نامه هستم زیرا میدانم برای چه کسی است. ممکن است فرد مزبور در آمریکا باشد ولی در لحظه نوشتن نامه او آنجاست کمکم میکند تا بنویسم. بدون او این کار غیرممکن است. زیرا صحبتی است دو طرفه.

این عمل است لحظه ای که میروید، گویش هم از من دور می شود. کلمه ای بر زبان جاری نیست. نیازی به آن وجود ندارد. باید هم اینچنین باشد. به هنگام راه رفتن به پا نیازمندید و به هنگام نشستن به صندلی نیاز است نه به حرکت پاها!

وگرنه دیوانگی است. در صحبت دو جانبه کلمات لازم است. در شرایط، عمل نیاز است. ولی بگذارید تا «کُل» (هستی) تصمیم بگیرد، عامل تصمیم گیرنده شما نباشید، تصمیم نگیرید. در اینصورت کارمایی [160] وجود ندارد: از لحظه ای به لحظه دیگر جدید وارد میشوید. گذشته مرده و آینده متولد شده است و شما بسان نوزادی در آن پا به عرصهٔ وجود میگذارید.

عمل عالی
در آغوش می‌گیرد غنای بدون دستیابی را

عمل اتفاق می افتد ولی بدون دستیابی، احساس نمی کنید؛

هم اکنون احساس نمی کنم چیزی میگویم. فقط احساس میکنم گفته شده، اتفاق افتاده است. کل آنرا انجام داده. و کل نه من هستم نه تو. کلْ هم هر دو است و هم هیچکدام: کل شناور در اطراف است و تصمیم میگیرد. انجام دهنده شما نیستید. خیلی چیزها از طریق شما خلق میشود امّا خالق شما نیستید. «کل» خالق باقی می ماند، شما فقط وسیله هستید. واسطه ای برای «کل»

یک بامبوی [161] توخالی
و کل انگشتان و لب های خود را بر آن می نهد
نی آوائی خلق می کند

از کجا این آواز می‌آید؟ از آن نی تو خالی که فلوت نامش است؟ نه از لب‌های کل؟ نه از کجا می‌آید. هر چیزی دخالت دارد: نی توخالی، لب‌های کل، خواننده شنونده، هرچیزی حتی کوچک میتواند اوضاع را تغییر دهد.

وجود یک گل رُز در اتاقی هوای آنرا با قبلش تغییر می‌دهد. زیرا آن

160. کارما: در آئین هندو یعنی عمل و عکس‌العمل یا به قولی سرنوشتی که بر حسب اعمال افراد ایشان برمیگردد.

۱۶۱. بامبو = نی

گل هاله ای دارد که وجودش است ـ اثر میگذارد: در فهم شما هم تأثیر دارد، حتی در هر کلمه ای که از دهانم بیرون آید تأثیر دارد. و همه با هم حرکت می کنند نه بخشی از آن. اتفاقات زیاد است امّا کننده آن کسی نیست.

... ... غنای بزرگ بدون دستیابی

پس هنگامیکه کننده آن نیستید چگونه دستیابی اتفاق می افتد؟ شما کار کوچکی را انجام میدهید و به آن رسیده اید لذا می گوئید. من اینکار را کردم. دوست دارید تا دیگران بدانند که شما انجام دهنده این کار و آن کار بوده اید. این منیّت[162] سدّی برای درک عالی است. عامل را رها کن و بگذار چیزها اتفاق افتد. این همان منظور تیلوپا یعنی نرم و طبیعی بودن است.

کمال عالی
درك حضور خدا در همه چیز است بدون انتظار

مفهوم آن خیلی دقیق، ظریف و عمیق است. تیلوپا می گوید کمال عالی چیست؟ درک خدا در همه چیز بدون انتظار (امید). درون، فضای درونی کمال دارد و کامل است ـ بدون انتظار. چرا کلمه انتظار را بکار می برد؟ زیرا انتظار آینده را به میان میکشد.

با انتظار آرزو می‌آید
با انتظار تلاش برای بهبودی می‌آید،
با انتظار حرص برای بیشتر می‌آید؛
با انتظار نارضایتی می‌آید .
و آنگاه البتّه ناامیدی را بدنبال دارد .

«تیلوپا» ناامیدی را تعلیم نمی دهد، زیرا آن هم از امید می‌آید. بلکه

---

162. ego.

میگوید: «بدون امید» و نه «پر از امید»، و نه «نا امید». زیرا هر دو از امید میآیند. عقیده بودا همچنین است. و این مشکل غامضی برای غرب شده و فکر می کنند شرقی ها بدبین هستند.

انسان امیدوار را «خوش بین» می خوانیم، زیرا میتواند نقره را در میان سیاه‌ترین ابر ببیند و نیز صبح را در پس تاریک‌ترین شب. او فردی خوش بین است. بر عکس او آدم بدبین قرار دارد حتی در اطراف روشن ترین لایه ای از نقره، سیاهترین ابرها را می بیند. اگر از صبح بگوئید او به شب ختمش میکند. پس بخاطر داشته باشید گرچه متضاد به نظر میرسند ولی کاملاً جدا از یکدیگر نیستند: نقطه عطفشان متفاوت است ولی ایده‌شان یکی است. چه لایه را روشن ببیند و یا لایه نقره را در ابر سیاه، و یا فقط توجه به ابر سیاه در اطراف کند، جزء را می بیند، دسته بندی وجود دارد. انتخاب در کار است و نه دیدن «کل».

بودا، تیلوپا، من، نه خوش بین هستیم و نه بدبین فقط امید را رها کرده ایم با امید خوش بینی و بدبینی پیش میآید. ما به راحتی سکّه امید را رها کرده‌ایم ـ هر دو روی آنرا ـ این تماماً بُعدی جدید است، مشکل میتوان درک کرد. تیلوپا چگونگی اشیاء و وقایع را می بیند، انتخابی ندارد.

او صبح و غروب را با هم می‌بیند،
او خارها و گل را با هم می‌بیند،
او شادی و درد را با هم می‌بیند،
او تولد و مرگ را با هم می‌بیند،
انتخابی وجود ندارد.
او نه خوش بین است و نه بدبین.
او زندگی میکند امّا «بدون امید».

و برای زندگی کردن این بعد حقیقتاً جالب است: زندگی بدون امید. فقط باید واژه «نبود امید» را استفاده کرد. در درون احساس می کنید که همان بدبینی است ولی این نقص زبان است. و آنچه که تیلوپا می گوید وراء زبان است. به گفته

او، دستیابی عالی اینست که حضور خدا در همه چیز درک شود. به آسانی درک کنید که شما خود در «کل» هستید، خود آن هستید! هیچ احتیاجی برای ترمیم، تغییر، بسط، و یا رشد نیست. هیچ کاری را نمی توان برایش کرد. زیرا آن «قالب» است. وقتی در عمقش رفتید خواهید دید که «قالب» است. آنگاه تمام خارها و گل ها ناپدید می شوند، شبها و روزها از بین می روند، مرگ و زندگی بی رنگ میشود، و تابستان و زمستان محو میگردند هیچ چیز فرو گذار نمی شود. زیرا ارتباط از بین رفته. و با قبول آنچه که هستید، آنچه که قالب است، مشکلی وجود ندارد. سؤالی برای حل شدن وجود ندارد. به آسانی آن هستید. آن هنگام عید است، نه عید امید. عید فوران انرژی. شکوفا می شوید و شکوفه میدهید. نه برای چیزی در آینده، جز این هم نمیشود. زمانیکه شخص چگونگی وجود را دریافته، شکوفایی رخ میدهد، و شکوفایی ادامه دارد و دارد. دلیل قابل لمسی ندارد. چرا من خوشحالم؟ چه بدست آورده ام که شما ندارید؟ چرا متین و آرام هستم؟ آیا به چیزی رسیده ام که شما نرسیده اید؟ آیا چیزی گرفته ام که شما بدست نیاورده اید؟ نه بلکه من به راحتی در چگونگیِ «کُل» غنوده ام. تمام چون و چراها را رها کرده ام و نیز آینده را. و امید را نیز کنار گذاشته ام و سپس همه چیز ناپدید شده اند. من در تنهایی ام امّا راحت و خوشحال، بدون دلیل؛ ساکتم چون بدون امیدم، نمی دانم چگونه؛ اغتشاش خلق میشود؛ اگر «بدون امید» باشید چگونه اغتشاش خلق خواهید کرد. در نظر داشته باشید که: تمام تلاش ها شما را به نقطه ای میکشانند که همه چیز را رها کرده و بدون سعی شوید. وقتی که شانه ها را پائین انداخته و زیر یک درخت ساکن شده اید.

هر مسافرتی به عمیق ترین کیفیت وجود ختم میشود. و شما هر لحظه آن را با خود دارید. پس مشکل ناهوشیاری شما است. چه اتفاقی برایتان افتاده است؟ میلیون ها نفر را می بینم. اشتباهی در باره اشان نشده است الاّ اینکه خود خلق میکنند. شما خلاّق هستید. خلاّق هایی بزرگ. بیماری، مشکلات، اشتباهات، بعد دنبالشان می کنید. حالا چگونه حلّش کنم؟ اول خلق می کنید بعد تعقیب. خوب

چرا از اول خلقشان می کنید؟

فقط امید را رها کنید، آرزو را، آنگاه به قالبی که هستید بنگرید. چشمان را ببینید و توجه کنید که هستید. همین! حتی در یک چشمک زدن این کار میسّر است، زمان نمی خواهد. برای فکر کردن زمان لازم است. برای رشد تدریجی، به سبب ذهن زمان لازم خواهد بود و در غیر اینصورت نیازی به آن نیست.

دست یافتن عالی درک حضور خدا در همه چیز است

آنرا باید ذاتاً دریافت کرد. حضور در همه جا است. آنچه را که باید دست یافت در درون شما ست. تولدتان کامل است. شکل دیگری امکان ندارد. زیرا خلقتان از کمال بوده است. این مفهوم همان جمله عیسی است که میگوید: «من و پدر یکی هستیم»، منظورش چیست؟ یعنی اینکه شما نمی توانید چیزی غیر از «کل» باشید زیرا صادر از کل هستید.

مشتی آب از اقیانوس برگیرید؛ مزه اش کنید. همه جا یکسان است. در یک قطره از آب دریا کل مواد شیمیائی آن دریا را می یابید. دریافتن یک قطره از آب دریا مساوی است با کل دریا؛ گذشته، آینده، حال را دریافته اید. زیرا اقیانوس در یک قطره کوچک شده است و شما مینیاتوری از «کل» هستید.

وقتی در خود عمیق شدید، حقیقت را درک می کنید. خنده ای ظاهر میشود؛ بدنبال چه هستید؟ جستجوگر خود موضوع جستجو شده است، مسافر، خود هدف شده است. این والاترین دستیابی است. شناخت خود، کمال خویش. بدون امید، با بودن امید تعادلتان بهم می خورد، مغشوش میشوید. به این فکر می افتید که آیا چیز بیشتری وجود دارد. و سپس رویاها بدنبال میآیند: «چیزی بیشتر امکان پذیر است».

مردم نزدم میآیند و می گویند: مدیتیشن خوب است امّا روش بهتری که به رشدمان سرعت دهد را به ما یاد بدهید. حتی برخی میگویند: هر چیزی زیباست! امّا

حالا چی؟ حالا امید حرکت میکند، اگر هر چیزی زیباست پس چرا می پرسید حالا چی؟ مگر همه چیز غلط بود که حالا می پرسید حالا چی؟ و حالا همه چیز زیباست، ول کنید این امید را! روز دیگر کسی گفت، حالا همه چی خوب پیش میرود، امّا کی از آینده میداند؟ چرا از آینده صحبت می کنید اگر همه چیز خوب است؟ بدون دردسر نمی توانید باشید؟ اکنون همه چیز خوب است ولی نگران خوب یا بدی فردا هستید. اگر امروز خوب باشد آینده از کجا خواهد آمد؟ آینده از امروز زائیده خواهد شد. چرا نگرانید؟ اگر امروز سکوت است فردا ساکت تر خواهد بود. فردا از امروز بوجود خواهد آمد. امّا نگرانی از فردا سبب خراب شدن امروز میگردد. آنقدر نگران فردائید که اگر آینده آمد خواهید گفت: از همان چیزی که نگران بودم اتفاق افتاد. تنها به سبب شما اتفاق افتاد. نمی خواست اتفاق افتد! اگر بدون آینده بسر می بردید اتفاق نمی افتاد.

این تمایل مخرّب خود ذهن است، خودکشی، و به گونه ای خودکار که ذهن را قادر میکند تا بگوید: «قبلاً هشدار داده بودم». از پیش آگاهت کردم، گوش ندادی. می اندیشد، بله درست میگفت، قبلاً هشدار داده بود ولی به او گوش نکردم. امّا فقط به سبب هشدار ذهن اتفاق افتاد.

خیلی حوادث اتفاق می افتند ... ... اگر به نزد منجّمین، کف بینان، ستاره شناسان بروید، حرف هایی می زنند اگر اتفاق افتد، دلالت بر پیش بینی می کنید. امّا درست برعکس است: زیرا، آنها پیش بینی کرده اند. ذهن شما متوجه آن گفته ها شده در نتیجه اتفاق دلیل بر دانستن آینده شما نیست. بلکه فقط یک پیشگویی است. حالا عدد ۱۳ و ماه مارس مدام در ذهنتان زنگ میزند. بدون آن به خواب نمیروید. غیر از آن خواب نمی بینید. به چیزی غیر از آن توجه ندارید. در تمام طول روز، ۱۳ مارس خواهم مرد. یک هیپنوتیزم است. زمزمه ادامه دارد هر چه به ۱۳ مارس نزدیک شوید زمان تندتر می گذرد. ۱۳ مارس ... ...

یک روز یک کف بین آلمانی مرگ خود را پیش بینی کرد. پیشگویی مرگ خیلی ها را کرده بود و واقع هم شده بود. پس مطمئن گشت که تاریخ مرگش همان

خواهد بود. چگونه اتفاق خواهد افتاد؟ پیر شده بود. روزی گروهی از او ساعت مرگش را پرسیدند. و گفتند چرا روز مرگت را پیشگویی نمی کنی؟ شروع کرد به بررسی، کلیشه های نجومی، هر چیزی که دم دست داشت ـ همه اش احمقانه ـ و بعد گفت ساعت ۶ صبح فلان روز. منتظر ماند. ساعت ۶ نزدیک بود. از ساعت ۵ منتظر مرگ بود. کنار ساعت نشست ـ هر دقیقه مرگ نزدیک و نزدیک تر می شد. آخرین دقیقه رسید ـ دقیقه ای بیشتر و ساعت ۶ بود. امّا هنوز زنده بود. ممکن نبود. ثانیه ها گذشتند و وقتی ساعت ۶ را اعلام کرد ـ او از پنجره پرید. چگونه امکان دارد؟ و البته او دقیقاً همان را که پیش بینی کرده بود اتفاق افتاد.

ذهن ماشینی است خودکار. از آن آگاه باشید. الآن خوشحالید. ذهن می گوید: البته که خوشحال هستی، خوب است ـ فردا چه؟ لذا ذهن دقیقه حال را خراب می کند. زیرا حرف آینده را پیش کشید. فردا از درون این ذهن بیرون خواهد آمد از آن لحظه سعادت آمیز که وجود داشت.

امید به این و آن نداشته باشید؛ لَه یا عَلیه؛ رها کنید امید را. در لحظه حال باشید. در لحظه برای لحظه. لحظهٔ دیگری جز این نیست. آنچه که اتفاق خواهد افتاد از درون این لحظه است. پس نگرانی چرا؟ اگر این لحظه زیباست، چگونه لحظهٔ دیگر زشت خواهد بود؟ از کجا خواهد آمد؟ پرورش می یابد، زیبا خواهد باشد. پس نیازی به اندیشیدن نیست.

و یکبار که به آن دست می یابید، با درون کامل خود باشید. ... ... بخاطر بسپارید که من از کلمات استفاده می کنم و امکان سوء تعبیر است. با گفتن کمال درونی ممکن است نگران شوید که کامل نیستید! هیچ نقص ندارد، با آن باشید. از این لحظه دور نشوید، هم اکنون در اینجا «کل» (هستی) هست. آنچه که باید انجام شود در همین جا است. حالا و اینجا، با هر قالبی که هست. حتّی اگر احساس نقص کنید. خوب ناقص باشید! این چیزی است که هستید، این چگونگی شما است. احساس شهوت دارید. خوب باشد. این چیزی است که خدا برایتان در نظر گرفته، غمگین هستید، خوب باشید، امّا از لحظه فراتر نروید. با لحظه باشید، کم

کم احساس می کنید که نقص در کمال حل میشود. شهوت در ثبات درونی حل می شود، خشم در مهربانی حل می گردد. در این لحظه اگر با کل وجودتان باشید، مشکلی نخواهد بود. دستیابی عالی (فضیلت) امید ندارد، نیازمند هم نیست. آنقدر کامل است که نیازی به امید ندارد. امیدوار بودن وضع خوبی نیست؛ نشان میدهد که چیزی غلط است. و به همین دلیل انتظار وضع مخالف موجود را می کشد. غمگین هستید، انتظار خوشی را میکشید احساس می کنید زشت هستید، امید برای صورتی زیبا دارید. امید میگوید که زشت هستید. اگر میخواهید بگویم چگونه شخصی هستید، به من از امیدتان حرف بزنید. زیرا امید چگونه بودن شما را فوراً بیان میکند. امید را رها کنید؛ فقط باشید آنچه که هستید. اگر بودن را امتحان کنید آنچه را که میگویم اتفاق خواهد افتاد.

در ابتدا یک یوگی[۱۶۳] ذهن خویش را احساس می‌کند
بسان آبشار می‌افتد
در وسط راه مثل گنگ،
سر به زیر آهسته جریان می یابد
در آخر اقیانوس بزرگ و پهناور است
جائیکه انوار پسر و مادر در هم می‌آمیزند.

اگر شما همین جا و هم اکنون باشید، بیت اول اتفاق می افتد، اولین بارقه های روشن بینی. و این وضع در درون است.

در ابتدا یک یوگی ذهن را تصوّر می کند که مثل آبشاری می افتد. ...... زیرا ذهن شروع به ذوب می کند. اکنون مثل یک توده یخ است. اگر نرم و طبیعی باشید، صادق در مقابل لحظه، به درستی، حالا و همین جا، ذهن ذوب می شود. انرژی خورشید را به آن تابانده اید وجود، خودش در اینجا این انرژی عظیم را ذخیره کرده است. حرکت در آینده نه، در گذشته هم نه، آنقدر در درون انرژی است که میتوان ذهن را ذوب کرد.

---

۱۶۳. یوگی در بین هندوان یک مرتاض است.

انرژی آتش است، انرژی از خورشید است. وقتی هیچ کجا حرکت نکنید، و بی‌حرکت باشید. حالا و همینجا، رفتن نه، هم آگر ابا خود شوید (توجه به خود کنید). تمام کمبودها متوقف می شود. زیرا کمبود از تمایل و امید میآید. شما کمبود دارید به سبب آینده، کمبود نتیجه محرک است. کاری کنید، چیزی باشید، چیزی را دارا باشید، چرا با نشستن وقت خود را تلف می کنید؟ برو، حرکت کن! انجام بده! انرژی همگرا با شما می شود، به طرف شما بر می گردد، مثل دایره‌ای از آتش، آنوقت بلور ذهن شروع به ذوب میکند.

در ابتدا یک یوگی احساس می کند ذهن مثل آبشار فرو میریزد.

هر چیزی می ریزد. کل ذهن فرو می ریزد، و می ریزد و می ریزد. ممکن است بیمناک شوید. در مقام اولین بیت وجود یک مرشد عمیقاً و خصوصاً لازم است، زیرا چه کسی به شما خواهد گفت: نترس، زیباست. بگذار بریزد.

افتادن و سپس ترس فقط کلمه هستند. زیرا منظور، افتادن در یک عمق است، از دست دادن میدان خود، حرکت در ناشناخته. افتادن احساسی از مرگ پیش میآورد، می ترسد. آیا تا کنون به کوهستان رفته اید. یک قلّه بلند تا از آنجا به ته دره نگاه کنید. و هم ترس، لرزش در شما بوجود میآید. گویا در عمق مرگ است و شما در آن می افتید. وقتی ذهن ذوب میشود هر چیزی شروع به افتادن میکند. میگویم هر چیزی. عشق شما، منیّت شما، حرص شما، خشم شما، تنفر شما - آنچه را که تا کنون بوده اید نرم شده و می افتد. انگار خانه در حال افتادن است، دچار بی نظمی میشوید، نظم وجود ندارد، تمام قوانین می افتد. قوانینی که با آن خود را حفظ و کنترل میکردید. و اکنون هر چیزی می افتد. در حالت نرم و طبیعی، خیلی از چیزهائی که سرکوب کرده بودند قلقل میزنند و به سطح می‌آیند. اطراف خود را مغشوش می بیند. مثل یک دیوانه.

عبور از میان اولین قدم واقعاً سخت است، زیرا آنچه را که جامعه بر شما اعمال کرده می افتد. آنچه را که فرا گرفته اید، آنچه را که خود به آن شرطی کرده اید خواهد افتاد. عادت ها، جهت ها - تمام راهها ناپدید خواهند شد. هویت

شما تبخیر می شود و قادر به شناسایی خود نیستید. تا حالا خود را خوب می شناختید؛ نامتان، فامیلتان، وضعتان در دنیا، مقامتان، این و آن: آگاه بودید. امّا حالا، همه چیز ذوب می شود، هویت از بین رفته، خیلی چیزها میدانستید ولی حالا هیچ نمی دانید. شما در طریق دنیا عاقل و هوشیار بودید، با افتادن آنها، کاملاً جاهل می شوید.

اینچنین شد برای سقراط. او در مرحله اول بود که گفت: حالا من فقط یک چیز میدانم: اینکه هیچ چیز نمی دانم. فقط یک دانش دارم، اینکه جاهلم. این اوّلین بیت است. متصوفه واژهٔ بخصوصی برای این مرحله دارند. به فردی که به این مرحله میرسد، مَست میگویند، مجنون می گویند. او به شما نگاه می کند بدون اینکه به شما بنگرد. او در اطراف می چرخد بدون آنکه بداند کجاست. بی معنی حرف میزند. حالت عادی ندارد. یک کلمه بعد مکث دوباره کلمه ای دیگر نامربوط با اولی، یک جمله بعد جمله ای دیگر بی ربط با جملهٔ قبلی. بی ارتباط، ثبات ندارد. تناقض گو می شود، روی حرفهایش نمی شود حساب کرد. برای این لحظه ها مدرسه لازم است، جائیکه دیگران از شما مواظبت کنند. آشرام بوجود میآید: زیرا این فرد در جامعه راه ندارد چون به نظر مجنون می آید و جایش در زندان و یا تیمارستان است پس باید معالجه شود تا به وضع طبیعی باز گردد. او تمام زنجیرهای جامعه را شکسته و مغشوش شده است.

لذا پافشاری بر مدیتیشن های مغشوش میکنم. زیرا به شما کمک میکنند تا به مرحله اول شعر برسید. از ابتدا نمی توانید آرام بنشینید. میتوان خود را گول زد امّا ساکت نمی توان بود. امکان ندارد سکوت و آرامش فقط در بیت دوّم شروع میشود. در بیت اول باید آشفته باشید، پرتحرک، به انرژی اجازه حرکت دهید تا تمام جلدهای سخت اطرافتان شکسته و زنجیرها بدور انداخته شود. برای اولین بار یک خارجی میشوید، نه عضوی از یک جامعه. مدرسه تا وقتی لازم است که نیاز به مراقبت دارید. به وجود یک مرشد تا به شما بگوید نترس؛ چه کسی غیر از او میتواند به راحتی بگوید بیافتد: بگذار اتفاق بیفتد، به جیزی جنگ نزن زیرا کار به

تأخیر می افتد. بیافت! هر چه زودتر بیفتد، دیوانگی زودتر ناپدید می گردد. تأخیر سبب تداوم جنون میگردد.

میلیونها دیوانه در تیمارستانهای دنیا وجود دارند که در حقیقت دیوانه نیستند بلکه نیازمند یک مرشد بودند نه یک روانشناس. وقتی به اولین بیت رسیدند تمام روانشناسان مجبورشان کردند تا عقب گرد کنند و طبیعی باشند. وضعیّت آنها بهتر از شما است. آنها به رشدی رسیدند که برون از مرز بود. ابتدای کار چنین است، زیرا در حین عبور از بیت اول هستند که مقصّر شناخته شدند. شما میگوئید دیوانه اید! . و آنان سعی در اختفای آن دارند لذا متوسل میشوند و هر چه توسل بیشتر تداوم دیوانگی بیشتر است. اخیراً تعدادی روان پژوهان، مخصوصاً آر. دی. لینگ [164] و دیگران از پدیده ای آگاهی پیدا کرده اند که نشان میدهد که دیوانگان به زیر خط طبیعی نزول نکرده اند بلکه وراء سطح طبیعی رفته اند. فقط گروه اندکی از غربی های تیزهوش به این واقعیت پی برده اند. امّا شرق همیشه مطّلع بوده است و هیچگاه دیوانگان را سرکوب نکرده بلکه اولین کاری که برای او انجام میدهند هدایت او به مدرسه است جائیکه بتوانند در حین کار کردن تحت نظر یک مرشد هم باشند تا بتوانند از بیت اول رد شوند.

دیوانگان در شرق خیلی مورد احترام اند؛ در غرب به سادگی متهم می شوند، شوک الکتریکی میدهند. شوک انسلین، به گونه ای تحت فشار می گذارند که حتی سلول های مغزشان نابود میشود. حتی با اعمال جرّاحی قسمتی از آنرا بر می دارند. البته متعادل میگردند امّا مثل عروسک، مثل آدم سفیه، عقلشان را از دست داده اند. دیگر دیوانه نیستند. مزاحم کسی نیستند و گوشهٔ ساکتی از جامعه تشکیل میدهند. امّا آنها را کشته اید. بدون آگاهی از اینکه به نقطه ای رسیده اند که بشر معمولی، انسان برتر می شود. البته از آشفتگی باید رد شد.

با یک مرشد دوست داشتنی، با فردی مورد اعتماد، در مدرسه، آشرام، میتوان به آسانی از آشفتگی رد شد؛ و به مرحله دوّم رسید. همینطور هم هستْ زیرا قانونی که به شما تحمیل شد، قانون واقعی نیست. قبل از رسیدن به درون، بیرون

---

164. R.D.Laing.

را رها کنید. قبل از اینکه نظم جدیدی متولد شود، قبلی باید سقوط کند. و شکاف در این بین هست. شکاف دیوانگی. فرد احساس افتادن می کند مثل آبشار به طرف عمق، که به نظر بی انتها می آید.

در وسط راه اگر این نقطه پشت سرگذاشته شود، اگر بیت اول خوب جا بیفتد آنوقت قانون و نظم جدیدی بر می خیزد که از درون است، که از وجودتان می آید. از جامعه نیست دیگران به شما نداده اند، زندان در کار نیست، حالا نظم جدیدی برخاسته که شما را آزاد می کند. نظمی طبیعی برخاسته از خودتان کسی به شما دستور نمی دهد.

در وسط راه، مثل گنگ،
سر به زیر آهسته جریان می یابد.

افتادن و خروشیدن آبشار، ناپدید شده، دیگر آشفتگی نیست. این بیت دوم است. مثل گنگ می شوید، با متانت جریان می یابید، آرام، حتی یک صدا برنمی خیزد، مثل یک تازه داماد راه میروید. به آرامی، با شکوه، شادی جدیدی در وجودتان برمی خیزد. زیبائی، عظمت. در این مقام دوم است که تمامی بوداها جا دارند، به بیت سوم نمی توان رسید مگر پس از گذشت بیت های دوم و اول. بوداها، جین ها،[165] تیرتانکارها.[166] به این مقام که بروند جایگاهشان را خواهند دید. زیبائی، لطافت، گردی ظریف بدن خود را. تأنیث را. مرد به نظر نمی آیند، بلکه زن جلوه می کنند، گردی دارند، چرخشی به سمت تأنیث دارند که نشان میدهد وجود درونی آنها خیلی آهسته و متین شده است، یورشی در کار نیست.

مرشدهای ذن[167] مثل «بودی دارما»،[168] «رین زائی»،[169] و «بوکوجو»[170] گویا از مرحله اول تجاوز نکرده اند بدلیل وحشی بودنشان. گویی شیرهای خروشانی

165. Jains.
166. teerthankaras.
167. Zen.
168. Bodhidarma.
169. Rinzai.
170. Bokoju.

هستند که میخواهند شما را بکشند. چشمانشان بسان کوه آتشفشان شراره ها را به طرفتان پرتاب می کنند. مثل شوک. آنان در اولین بیت متصوّر شده اند. پیروان ذن میدانند که مشکل در آنجاست. و اگر «بودی دارما» را در این مرحله بشناسید. هنگامیکه آن برایتان اتفاق افتاد متوجه خواهید شد که نیازی به ترسیدن نیست. حتی بودی دارما ... ... امّا اگر بوداها و یا تیرتانکاراها را دیده باشید که مثل رودهای آرام و با ظرافت زنانه در جریان اند، با نشانی از سبوعیت در خود، بسیار وحشت خواهید کرد. وقتی که مثل شیر بشوید. دقیقاً: شخصی می فروشد، و شما مثل آبشار پرسروصدا خواهید شد. به این دلیل است که در مکتب ذن مرحله سبوعیت به دفعات به تصویر کشیده شده است. البته وقتی آرام شدید دیگر مشکلی نیست. در هندوستان تأکید بر مرحلهٔ دوم بیشتر است. و این سدّی است برای فرد زیرا از ابتدا باید همه چیز را بداند. بودا وجود کامل است. برای شما اتفاق می افتد، امّا در شکاف بین شما و بودا حادثه ای دیگر است و آن دیوانگی است. اگر شما کُلِّ دیوانگی را قبول کنید و به آن اجازه نمود بدهید چه رُخ میدهد؟ خودش کنار میرود. نظم قدیمی که جامعه اعمال کرده بود به راحتی بخار شده و میرود. دانش کهن است و دیگر هیچ، علم به متون مقدس و دیگر هیچ، تصویری از یک راهب ذن در حال سوزاندن متون مقدس. شخص تمام دانش فراگرفته را بدور می ریزد، هر چه که به او تعلیم داده شد آشغال است. حال عقل خودتان برخاسته نیازی به عاریه نیست. امّا زمان لازم دارد، درست مثل دانه تا جوانه زند. وقتی آماده شدید تا از مرحلهٔ آشفتگی رد شوید، بعدی خیلی خیلی ساده است؛ بطور خودکار خودش، آرام می شوید، همه چیز آرام گشته، درست مثل گنگ وقتی به دشت میرسد. در تپه مثل شیر می غرّد، از بالا به پائین می افتد، سروصدای زیاد، و آنوقت به دشت میرسد، تپه را ترک می کند، و آرام جریان می یابد: حتی جریان خود را نمی بیند. انگار که اصلاً حرکت ندارد.

فضیلت درونی را بدست آورید
ذاتی، بدون امید ـ بدون رفتن به هدفی،

بدون عجله، بدون شتاب
فقط لذت ببرید ... ... هر لحظه

مثل گنگ آرام و متین جریان می یابد. این مرحله کیفیتی از، سکوت مطلق، آرامش، سکون، همگرائی، در خانه، آرامش و استراحت را دارد.

و آنوقت:
در انتها اقیانوسی عظیم هست
جائیکه انوار پسر و مادر در هم می آمیزد

سپس ناگهان جریانی در سکوت به اقیانوس می رسد و با آن یکی میشود ـ گستردگی وسیع بدون مرز. دیگر رودخانه نیست، دیگر در فردیّت نیست، منیّتی ندارد.

حتی در مقام دوم منیّتی ظریف وجود دارد. هندوها برای منیّت دو کلمه دارند: یکی «آهام کار»[171] و این چیزی است که شما دارید و دومی را «آس می تا»[172] می نامند که مترادف آن من ـ بودن است نه منیّت. وقتی میگویند من هستم، و نه من خاصّ و هستم. این منیّت خیلی خیلی آرامی است که احساس نمی شود. خیلی مجهول است و پنهان. ردپائی ندارد امّا هنوز هست. به این دلیل است که در بیت دوم میگویند: گنگ آرام جریان دارد، در خانه، در آرامش، امّا هنوز هست، که همان من ـ بودن است. منِ خاصّ از بین رفته ـ دیوانگی منیّت ناپدید شده است، تهاجم و سبوعیّت مَن دیگر نیست، امّا مَن ـ بودنِ آرامی جریان دارد، زیرا رودخانه کناره و مرز دارد هنوز جدا است. هنوز فردیت خود را داراست.

با منیّت، شخصیّت رها می شود امّا فردیت باقی می ماند. شخصیت سطح بیرونی فردیّت است. فردیّت، شخصیّت درونی است. شخصیّت برای دیگران است، اتاق نمایش است، نمایشی رها شده آن منیّت است. امّا این احساس درونی «من هستم» و یا «هستم» (بصورت عام) در نمایش نیست، هیچکس قادر به دیدن

---

171. ahamkar.
172. asmita

آن نیست. در زندگی هیچکس مداخله نمی کند، موی دماغ دیگران نمی شود. به راحتی حرکت میکند، امّا هنوز وجود دارد ـ زیرا گنگ به صورت فردیت وجود دارد.

سپس فردیت هم از بین می رود. که به آن «آتما» [173] میگویند. «آهام کار» منیّت است مَنِ خاصّ. بودن سایه آن است. مَن (خاص) بر بودن غلبه دارد. مرحله دوم «آس می تا» که من (خاص) رها شده، «بودن» بر مَن غلبه دارد و دیگر سایه اش نیست. و سپس «آتما» که «بودن» هم در آن ناپدید شده است.

این همان بی ـ خویش (خود) می باشد که منظور تیلوپا است. شما هستید بدون خود، هستید امّا بدون مرز. رودخانه اقیانوس شده است، رودخانه در اقیانوس با آن یکی گشته. فردیت دیگر نیست، بدون مرز، امّا «وجود» به عنوان «غیروجود» وجود دارد. خلاء وسیعی وجود دارد، درست مثل آسمان.

منیّت مثل ابر سیاه بود گرداگرد آسمان. بودن، آس می تا، مثل ابر سفید در آسمان. و آتما مثل آسمان بدون ابر، فقط آسمان مانده است.

در آخر اقیانوس وسیعی است،
جائیکه انوار پسر و مادر در هم می آمیزد.

و جائیکه شما به سرچشمه اصلی بازگشته اید، مادر، دایره کامل شده است. به خانه بازگشته اید، با سرچشمه در آمیخته اید. گنگ به گنگ وتری [174] رسیده است. رودخانه به سرچشمه اصلی آمده است. دور کامل. حالا شما هستید امّا کاملاً به شکلی متفاوت که بهتر است گفته شود که: شما نیستید.

این مقام بسیار غامض است زیرا مشکل میتوان با زبان مادّی آنرا بیان کرد. باید مزه شود. این همان منظور تیلوپا از ماهامودرا است. انزال کامل، انزال غائی، انزال عالی. بازگشته اید به جائی که قبلاً از آنجا رفته بودید. سفر به پایان رسیده، و نه تنها سفر تمام شده بلکه مسافر هم نیست، بلکه هدف هم تمام شده است.

حالا هیچ چیز نیست، و همه چیز هست.

---

173. atma.
174. Gangotri

این تمایز را به خاطر داشته باشید. میز وجود دارد یک خانه وجود دارد ـ امّا خدا هست زیرا میز می‌تواند به «لاوجود» برود و یا یک خانه نیز به «لاوجود» برود امّا خدا نه. پس درست نیست که بگوئیم خدا وجود دارد بلکه، خدا هست. او نمی تواند به لاوجود برود هست خالص است. این ماهامودرا است. تمام آنچه که وجود دارد ناپدید شده است، تنها هستی باقی است.

بدن ناپدید شده است، قبلاً وجود داشت. ذهن ناپدید شده است، وجود داشت. راه ناپدید شده است، وجود داشت. هدف ناپدید شده است. همهٔ آنچه که وجود داشت ناپدید شده است. تنها خالصی هستی، هست ... ... آئینه خالی، آسمان خالی، وجود خالی. این همان ماهامودرا است، آخرین که ورائی ندارد. خود وراء است. این سه مرحله را بخاطر بسپارید، باید از آنها بگذارید. آشفتگی، همه‌چیز واژگونه می شود، با هیچ‌چیز شناخته نمی شوید. همه چیز ترم شده و به گوشه ای افتاده است. کاملاً دیوانه هستید. نگاهش کنید، از آن رد شوید، نترسید، وقتی من اینجا هستم نیازی به ترس نیست. میدانم که رد می شوید میدانم که همیشه رد میشوید. مطمئن باشید. تا وقتی از آن رد نشوید، زیبائی لطافت، سکوت بودا به شما راه نمی‌یابد.

بگذارید رد شود. بختک (کابوس شب) خواهد بود، امّا بگذارید بگذرد. با آن بختک تمام گذشته شما پاک خواهد شد. تزکیه نفس عظیمی خواهد بود. تمام گذشته‌تان از میان آتش رد خواهد شد. و شما طلای آب دیده می شوید.

سپس مرحله سوم پیش می‌آید. از مرحله اول، باید سریع رد شد. چون سبب ترس می‌شود. اطمینان داشته باشید که پشت سر می گذارید فقط زمان می خواهد. همچنین است مرحله دوم. گرچه متفاوت است ولی باز خطر دارد: زیرا دوست دارید از آن آویزان شوید چون زیباست، و علاقه به ماندن پیدا می کنید. وقتی رود درون آرام جریان دارد شخص به کناره ها چنگ می‌زند زیرا زیباست.

مرشد باید شما را از مرحله اول رد کند و مواظبتان باشد در دو مرحله دوم به اطراف چنگ نزنید در غیر اینصورت ماهامودرا اتفاق نخواهد افتاد. خیلی‌ها خود

را درگیر دوّمی کرده و از آن می‌آویزند. خیلی زیباست: انسان عاشق بی‌اختیار به دام عشقش می‌افتد. آگاه باشید، آگاه باشید ـ از آن هم باید رد شد. توجه کنید تا آویخته نگردید.

اگر بتوان ترس را در اولین مرحله و آز را در دومین ...... بخاطر سپارد، متوجه میشوید که آن دو دو جنبه یک سکّه اند: در ترس از چیزی فرار می‌کنید و در آز به آن چنگ می‌زنید، امّا هر دو یکی هستند. ترس را بنگرید، آز را نگاه کنید، بگذارید حرکت ادامه یابد، متوقفّش نکنید. میتوانید بی‌حرکت شوید، ولی گنگ جریان نمی‌یابد و مبدّل به استخری راکد می‌شود: گرچه زیباست امّا به زودی خواهد مرد. زشت خواهد شد، خشک خواهد شد، و بزودی آنچه که حاصل شده بود از دست میرود.

به حرکت ادامه دهید. حرکت ابدی ـ سفری بی‌پایان. بگذارید اتفاق افتد، بدون امید، جلوی خود نفرستید. بگذارید خود اتفاق افتد. سپس خطر سوم: وقتی گنگ در اقیانوس می‌افتد، آخرین است، خود را از دست میدهید. این مرگ آخر است. در ظاهر مرگ آخر است. حتی گنگ می‌لرزد، تکان می‌خورد، قبل از ریختن به عقب خود می‌نگرد، به روزهای گذشته، به خاطرات می‌اندیشد. گذشته زیبا، در دشت‌ها، و انرژی عظیم در تپّه‌ها و در توده‌های یخ. در آخرین لحظه کمی مکث می‌کند و به عقب می‌نگرد. از آن هم باید رد شده نگاه نکنید.

وقتی اقیانوس در پیش رو است، اجازه دهید: در هم آمیزید، ناپدید شوید. در آخرین لحظه است که به مرشد میتوانید خداحافظی بگوئید و نه قبل از آن. خداحافظی با مرشد و اقیانوس شدن. امّا قبل از آن به کسی نیاز دارید تا دستتان را بگیرد.

ذهن تمایل دارد تا از ارتباط صمیمی با مرشد اجتناب نماید. و این سدّی است در رهبانیّت. میخواهید هیچوقت سرسپرده نباشید. علاقه به تعلیم دارید امّا سرسپردگی نه. این تعلیم از خارج نیست نمی‌توانید، راهش این نیست. باید به معبد درونی مرشد وارد شوید. باید خود را سرسپرده کنید بدون آن مرشد میسّر

نمیگردد. جسته و گریخته یاد می گیرید، و دانش اندکی جمع میشود. نه تنها کمکی نمی کند بلکه مانع و قید میشود. سرسپردگی عمیق لازم است. اگر فقط در بیرون باشید در پیرامون درست مثل یک بیننده بدخواه، چیز زیادی اتفاق نمی افتد. اگر به مرحلهٔ اول برسید چه بر سرتان خواهد آمد؟ وقتی دیوانه شوید؟ امّا وقتی دست در دست مرشد داشته باشید چیز زیادی را از کف نمی دهید. زیرا چیزی ندارید که رها کنید. چیزی ندارید تا ترس داشته باشید. باز هم می‌خواهید هوشیارانه تعلیم بگیرید، بدون سرسپردگی، هرگز اتفاق نمی افتد.

اگر سالکی واقعی و صمیمی و قابل اعتمادی هستید،
کسی را برای همراهی بیابید.
در سرسپردگی عمیق،
تا بتوانید با او در ناشناخته غوطه زنید.
بدون او سرگردان در چندین زندگی خواهید شد.
و سرگردان
بدون او فضیلت کامل ممکن نخواهد بود.
جرأت کنید بپرید.

یادداشتها

لاتی‌هان: نویسنده کتاب حاضر در سخنرانی که در تاریخ ۲۰ دسامبر ۱۹۸۶ در بمبئی داشته درباره لاتی‌هان تجدید نظر کرد و چنین ابراز داشت:

لاتی‌هان به توسط یک مسلمان در اندونزی کشف شد. بابک صبود که به هیچ وجه علاقمند به دنیای پس از مرگ و زندگی در آن نداشت، آنرا تجربه کرد. او در مزرعه خود مشغول هیزم‌شکنی بود که ناگهان تبر از دستانش افتاد و او شروع کرد به در آوردن اشکال حالاتی که قبلاً نکرده بود. او خود نمی‌دانست که به چه علت این حالات را می گیرد. ولی نیروی وارد بر وی آنقدر شدید بود که ناگزیر از انجامش می‌شد حضور ذهنی توأم با فریاد، دویدن، پریدن، انرژی خالص - ولی دلیلی نمی‌یافت. و سپس در یک سکوت عمیق فرو رفت. و وقتی در بعد ظهر بیدار شد، کاملاً فرد جدیدی شده بود.

او شروع کرد به تعلیم دادن آنچه که برایش واقع شده بود. ....

البته این روش بعدها نتوانست موفقیّت کسب کند. زیرا کژی هایی در آن وجود داشت که بابک صبود قادر به رفع آن نبود. لذا خیلی افرادی که بدون رفع آن نواقص دست به تجربه لاتی‌هان زدند، دیوانه شدند.